

2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

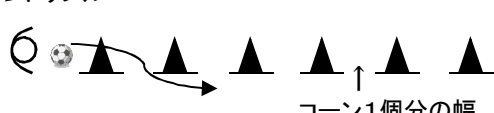
地区	セカンド	サウス	日時	11月28日 : ~ :
担当	渡辺		会場	住友金属グランド
参加スタッフ	渡辺 加藤 唐沢 八重樫			
テーマ	関東交流戦 VS鹿島アントラーズ			

指導方法

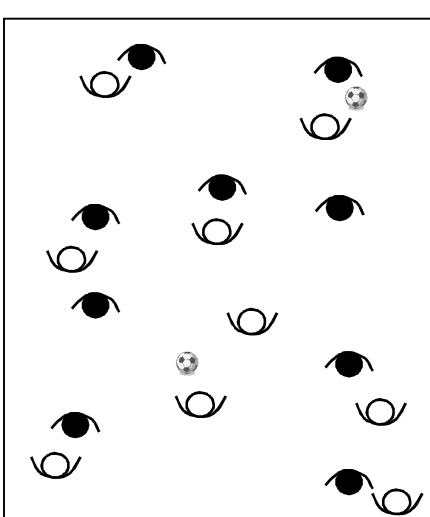
W・UP ①

1. コンドリブル
 - ①逆足 ②利き足 ③アウトサイドだけ ④インサイドだけ
2. タッチ
 - ①足裏(前後) ②足裏(横に動かす) ③インサイドで細かく
 - ④足裏でなぞる(左右) ⑤足裏でひく
3. フリードリブル
(決められたスペースの中で、複数の相手を抜くイメージ)
 - ①利き足 ②逆足 ③イン-アウトを入れる
 - ④回転系を入れる ⑤真ん中でボールを浮かす

コンドリブル



W・UP ② 9対9(20×25)



©9vs9 ホールキープ
※簡単に失わない

ゲーム

○ゲームコンセプト
観る(周りの状況を確認して、判断をする)

○フォーメーション
1-4-4-2

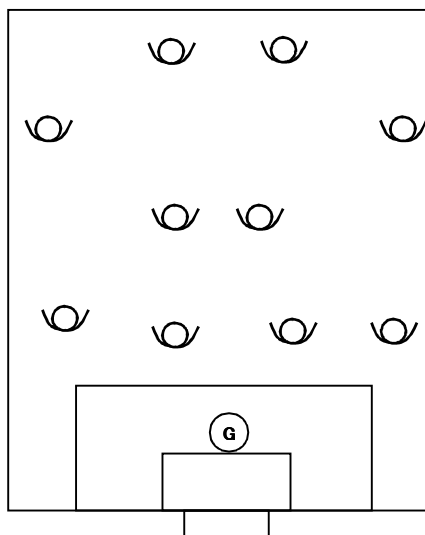
1本目
千葉 2 対 0 鹿島

2本目
千葉 1 対 2 鹿島

3本目
千葉 3 対 1 鹿島

○メンバー
別紙をFAXで送ります

○試合総評
相手の厳しいプレスに対して、ディフェンスラインから落ちてボールを回し、相手の裏を取ってプレーしていた。千葉の選手は選択しを複数準備し、場面に応じた判断が効果的に多く出来ていた。



キーファクター

報告事項

(トレーニングの感想、課題、次回の活動、気になった選手等、報告事項がある場合に入力)

関東交流公式戦

○サウス 3 対 2 鹿島アントラーズ

(招集した19名全員30分以上出場しました。ボール支配率は6.5 : 3.5で千葉。全員出場した割には好ゲームだったと思います)

フレンドリー40分ゲーム

○サウス 3 対 1 鹿島アントラーズ

(公式戦フル出場した2名以外の17名全員が出場しました。ボール支配率は8 : 2で千葉。かなり良かったと思います)

まだまだ課題の多い1年生ですが、今後の成長が期待できる選手が多くいます。