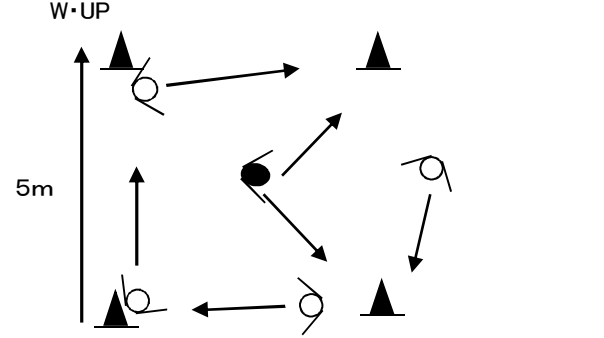
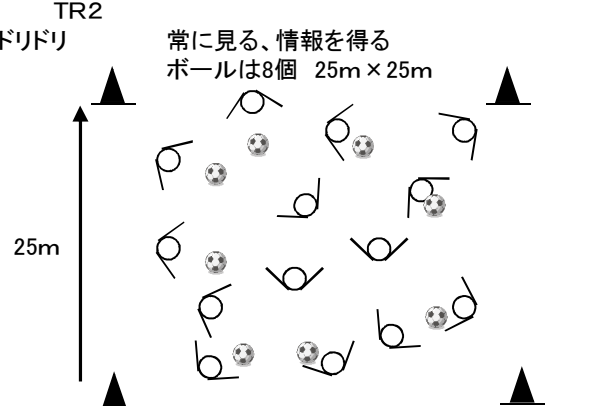

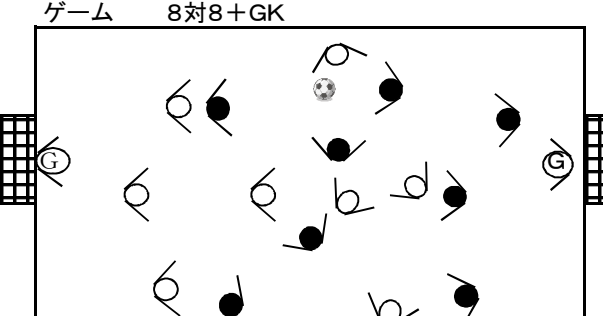


2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

地区	セカンド	合同	日時	5月22日	～	
担当	渡辺(ヴィヴァイオ船橋)		会場	幕張総合高校		
参加スタッフ	池田、柳橋、橋本、井上、加藤、金子、鈴木、島田、渡辺、小田、唐沢、米倉					
テーマ	自分で考え判断する					
指導方法						
<p>W・UP</p>  <p>4箇所の陣取り 鬼は、視野を広くして、多くの場所を見る。 積極的に陣地をとりに行くが、遅れたらポジションを戻す</p> <p>OFは3方向にいける。積極的にチャレンジ・ ポジションチェンジをする。 常に鬼を見て、自分で考えて判断する。 鬼になりそうな状況になったら判断を変えることも</p> <p>オプション ボールを持って行なう。</p>			<p>TR2</p> <p>ドリドリ 常に見る、情報を得る ボールは8個 25m×25m</p>  <p>ドリパス ボールは3個 30m×30m 単純にパスするだけでなく、相手の状況を見て判断する。</p> <p>【コーチング】 コーチ: どうしたら、うまくいく? 選手: 声をかけてやる! コーチ: どんな風にな? 選手: 相手を見て コーチ: 声の大きさは? 選手: 大きく! コーチ: では、自分たちで言ったことはやろう!</p>			
<p>TR1</p>  <p>コーンドリブル(間隔は一つのコーン分)…7～8本 ・片足だけ(利き足) ・逆足 ・アウトサイド両足 ・ドリブルターン (状況を観ながら) さまざまボールタッチ</p> <p>コーチング 求めているのはスピード! スピードを早くしたければ、低く! 失敗を気にするな!</p>			<p>ゲーム 8対8+GK</p>  <p>●オーガナイズ (1) 大きさ: 25m×40m (2) 用具: ボール、ビブス、コーン、マーカー、ゴール (3) 方法 ・サイドアウトはスローイン 3チーム総当り×2 技術だけでなく、が! んばる! ねばる!</p>			
<p>キーファクター ボールコントロール⇒顔を上げる⇒自分で判断する</p>						

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)