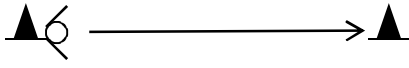
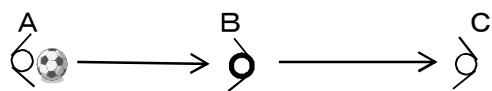
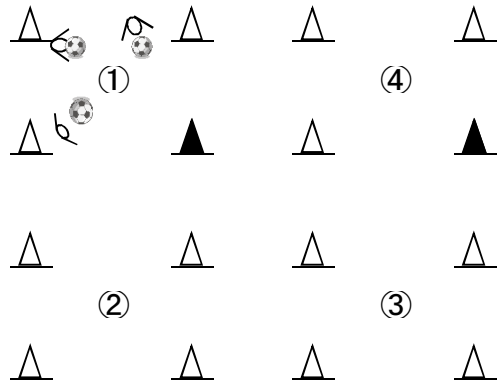


2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

地区	第	5	ブロック	日時	6月26日 9:00 ~ 12:00
担当	村田 篤史			会場	千葉市立みつわ台中学校
参加スタッフ	村田・宮崎・大日方・佐々木・竹治・深山				
テーマ	コミュニケーション				
指導方法					
1、w-up			2、TR1		
 <ul style="list-style-type: none"> ・ジョギング ・サイドステップ ・クロスステップ ・ダッシュ ・ダッシュ&ターン ・リレー <p>ストレッチ</p>			 <p>3人組のパス交換 A→B→C→B→Aという流れでパス交換 BがAからボールをもらう時に、Cの選手がパスを要求していたら、ターン&パス。 Cの選手がインターセプトに来たら、Aの選手にダイレクトでパスを返す。 慣れてきたら、プレッシャーをかけるタイミングをずらしたりする。 よく周りの状況を見る。</p>		
3、TR2			4、ゲーム		
 <p>各グリッドにチームごとにボールを持って入る(1グリッドに10人)</p> <p>①他の選手とぶつからないようにドリブル。 ※途中で他の選手のボールを蹴りだし可</p> <p>②グリッドの中で他の選手とボールが当たらないようにパス交換</p> <p>③反時計回りにドリブル移動。ただしグリッド間のスペースではボールを触らず、ランウィズザボールで動く。</p> <p>④自分のいるグリッドの対角線上にあるグリッドに移動。他の選手にボールを触られないように移動。</p>			<p>11対11のフルコートゲーム。 15分で4チーム総当たり。</p> <p>①マイボールを失わない。 ②前が向いたら仕掛ける。</p> <p>そのために、周りを見ることと、選考後初めてのゲームなのでコミュニケーションをとることを重点的に行った。</p>		
<p>キーファクター</p> <p style="text-align: center;">周りを見る。</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)

初めてのトレーニングだったので、あまり教えずに、与えられた環境でどのように工夫して行うかを見ていた。チームの雰囲気は、夏合宿もあるので例年夏以降良くなるので夏の活動をしっかりしたい。選考会で11対11のフルコートゲームができなかったのが今日行えてとても良かった。スペースがあると生きる選手もいたのでそれぞれの個性を伸ばしていきたい。

比較的テクニカルな選手が多いが、ドリブルにしても、上手いけど失うことやフェイントの使い方など改善点がたくさん見られたことが今後の活動に生きてくると思う。

トレーニング後、スポーツ科学センターで保護者会実施。