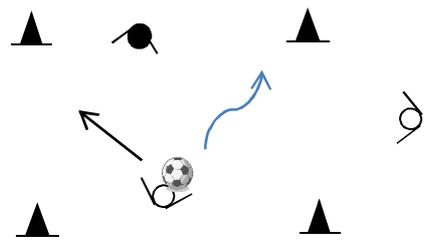


## 2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

|  |               |   |  |    |                     |
|--|---------------|---|--|----|---------------------|
| 地区   | 第             | 5 | ブロック   | 日時 | 7月25日 13:00 ~ 17:00 |
| 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・鈴木・佐々木・竹治  |   |  |    |                     |
| テーマ  | スペースを生かしたドリブル |   |  |    |                     |
| 指導方法   |               |   |  |    |                     |
| <p>1、 w-up</p>  <p>〈ボール無し〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1歩でまたぐステップ</li> <li>・2歩でまたぐステップ</li> <li>・1歩2歩1歩2歩・・・でまたぐステップ</li> <li>・サイドステップ</li> <li>・バックサイドステップ</li> <li>・横向いて1歩のステップ</li> </ul> <p>〈ボール有り〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フリー</li> <li>・利き足</li> <li>・逆足</li> <li>・インサイドのみ</li> <li>・アウトサイドのみ</li> </ul> <p>ドリブルリレー</p> |               |   | <p>2、 TR1<br/>1対1+サーバー 10×10のグリット</p>  <p>1本DFにパスを入れ、リターンでスタート。<b>基本は1対1で仕掛けて抜くことを狙う。</b>ドリブルで待っている相手に突っ込んでいきボールを失う場面が多いのでグリットを大きく設定し、相手の前・左右のスペースに運び、動いたDFの逆をとれるようにすることを重点的に行った。また、サーバーの役割を詰まらせて打開策が無いときだけで無く、おとりやフェイントにも使えるという設定で実施した。DFがボールを取ったら攻守が切り替わり、1対1を行う。ゴール方法はラインゴール。</p> |    |                     |
| <p>3、 TR2<br/>ヘディングリレー</p>  <p>チーム分けを行い、チームごとにヘディングリレーを行う。ゲーム前にチームでコミュニケーションを取ることをねらう。</p>  |               |   | <p>4、 ゲーム</p> <p>11対11のフルコートゲーム。<br/>15分で3チーム総当たり。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①マイボールを失わない。</li> <li>②前が向いたら仕掛ける。</li> </ul> <p>そのために、周りを見ることと、さまざまな局面でもスペースを使って、相手と駆け引きをすること。</p>  |    |                     |
| <p>キーファクター<br/>空いているスペース進入して仕掛ける。</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)