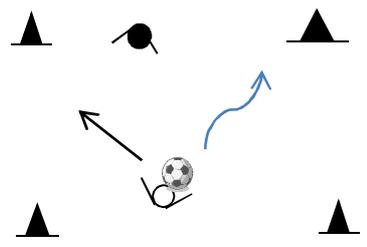
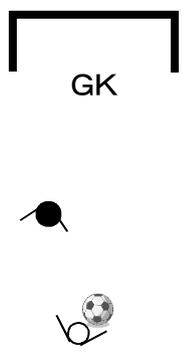


2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

地区	第	5	ブロック	日時	8月11日 8:00 ~ 10:30
担当	村田 篤史			会場	千葉市立花園中学校
参加スタッフ	村田・宮崎・竹治				
テーマ	スペースを生かしたドリブル(復習)				
指導方法					
<p>1、 w-up</p>  <p>〈ボール無し〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1歩でまたぐステップ ・2歩でまたぐステップ ・1歩2歩1歩2歩・・・でまたぐステップ ・サイドステップ ・バックサイドステップ ・横向いて1歩のステップ <p>〈ボール有り〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フリー ・利き足 ・逆足 ・インサイドのみ ・アウトサイドのみ <p>ドリブルリレー</p>			<p>2、 TR1 1対1</p> <p style="text-align: center;">10×10のグリット</p>  <p>1対1を行うが、2人組にして、時間内で何点取れるか競える形で行った。(1つのグリットに2人組×2グループ)空いてるスペースを有効的に使い、仕掛けること。</p>		
<p>3、 TR2 1対1シュート</p>  <p>前のトレーニングを生かしてシュートを打つ。OFもDFもゴールを意識してプレーするようになった。</p>			<p>4、</p>		
<p>キーファクター 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)

トレーニング後、合宿の説明会を行うため、ゲームをする時間が確保できなかったが、合宿前にこれまでのトレーニングの確認を行えた。