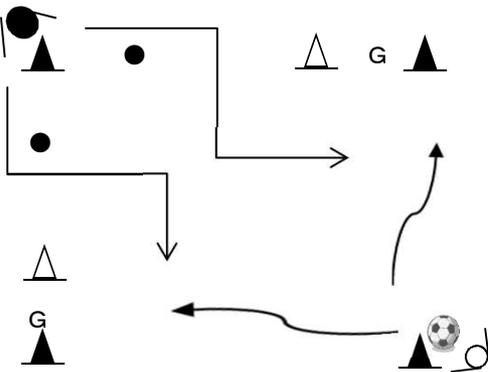


## 2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

地区	第 5 ブロック	日時	9月25日 8:30 ~ 12:00
担当	村田 篤史	会場	千葉大学附属中学校
参加スタッフ	村田・鈴木啓督・佐々木洋平・竹治・大日方・桑田・亀山・島田(幕張総合高)		
テーマ	スペースを生かしたドリブル(復習)		
<b>指導方法</b>			
<p>1、 w-up</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジョギング</li> <li>・手押し相撲</li> <li>・ボールなしの1対1 (背中合わせでスタートし、OFが振り向いて、DFに捕まらないように裏に抜ける)</li> <li>・ストレッチ</li> </ul>	<p>2、 TR1</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール無しでドリブルのイメージを持つ</li> <li>・フリー</li> <li>・インサイドのみ</li> <li>・アウトサイドのみ</li> <li>・右足のみ</li> <li>・左足のみ</li> <li>・足裏のみ</li> </ul> <p style="text-align: right;">1人3本ずつ</p> <p>コーンを1個ずつ抜いて間隔を開けて同じことを同じセット行う。</p> <p>顔が下がるので、コースの先にボールを置いて、一つでも多く見るように意識する。</p>		
<p>3、 TR2 1対1</p>  <p>①DFはOFにパス ②DFは左右においてあるマーカーのどちらかを通してから、ボールを奪いに行く。 ③OFはDFの動きをみて、左右のどちらのゴールに向かっていくか、判断する。</p> <p>ゴール方法はラインゴールで行う。 OFがDFの動きを見て判断することを狙いとす。OFはトラップを足元に入れないよう、コーチングをした。</p>	<p>4、 ゲーム</p> <p>①16m×20mで4対4のラインゴール 試合開始前にマンツーマンを決める。マンツーマン以外の選手にはディフェンスをしてはいけない。 1ゲーム5分で行う。</p> <p>②11対11のフルコートゲーム。 20分で3チーム総当たり。 マイボールを失わない。 前が向いたら仕掛ける。 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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 空いているスペースを見つける・探す→進入して仕掛ける。</li> <li>・ ボールの持ち方</li> </ul>			

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)