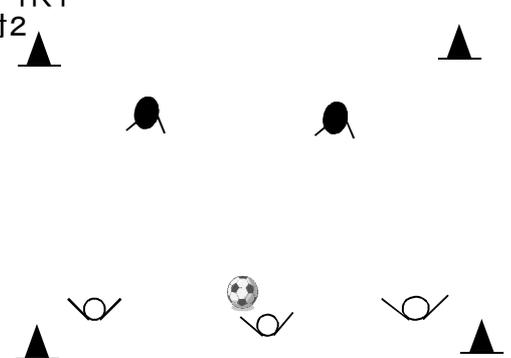


## 2011CFAアカデミー トレーニングメニュー

地区	第	5	ブロック	日時	10月23日 14:00 ~ 17:00
担当	村田 篤史			会場	フクダ電子スクエア
参加スタッフ	村田・鈴木啓督・宮崎・佐々木洋平・竹治・大日方・桑田・亀山				
テーマ	スペースを生かしたドリブル(11対11)				
指導方法					
<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> <li>・鬼ごっこ</li> </ul>	<p>2、TR1 3対2</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・オフェンスが3、ディフェンスが2で行う</li> <li>・10m×10mのグリッドでラインゴール</li> <li>・ラインゴールで行う。</li> <li>・初めは特に指示をせず、トレーニングを行う</li> <li>・多くの選手がポゼッションをしながらゴールを狙うが、パスではなく、空いているスペースがあればドリブルでしかけるよう指示を出す。</li> </ul>				
<p>3、ゲーム</p> <p>②11対11のフルコートゲーム。 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 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)