

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	11月27日 7:30 ~ 13:00
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・深山・大日方・亀山		
テーマ	第4ブロック中体連とのトレーニングマッチ		
指導方法			
<p>1、 w-up</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジョギング ・手押し相撲 ・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) ・ストレッチ ・フリードリブル ・リフティング 	<p>2、 TR1 1対1(パスあり)</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>《ルール》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・DFはOFがパスにボールを預けた場合後ろのラインまで下がらなければならない。(3回まで) ・OFはDFが後ろに下がることによってできるスペースを利用しドリブルをする。また、DFの動きをみて、もらい方を工夫するよう指示を出す。 		
<p>3、 第4ブロック中体連とのトレーニングマッチ</p> <p>①11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。</p> <p>②11対11の紅白戦 ・トレーニングマッチの中でボールを失う回数が多かったため、ボールを失わないことを意識してプレーするように指示をだした。</p>			
<p>キーファクター マイボールを失わない</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)