

シルフィード FC アカデミー 自主練習メニュー②

【1人でも行えるトレーニング】

※60分間を目安に取り組もう！

●W-up ストレッチ ※5/9 (土) 16:00 アップロード

時間 5分間

回数 10メニュー・各6秒

1,大腿四頭筋 2,ハムストリング 3,内転筋 4,腓腹筋 5,足底筋
6,腸腰筋 7,大殿筋 8,中殿筋 9,広背筋 10,アキレス腱

ストレッチを行う上でのポイント！

- ①リラックスした状態で行う
- ②正しい状態で行い、ゆっくり呼吸をしながら行う
- ③反動を使わない

※ストレッチは各60秒を目安に入浴後も行おう！

●TR①ターンドリル 3種 ※5/8 (金) 18:00 アップロード

時間 30分間

回数 3メニュー・各2分×3セット

コートサイズ 中心から縦3m×横3m間隔でコーンを設置

1,ブスケツターン

休憩 (2分間)

2,クライフターン

休憩 (2分間)

3,V字ターン

休憩 (2分間)

トレーニングを行う上でのポイント！

- ①少ないタッチ数で素早くターンする
- ②ターンした後、プレーしやすい場所にボールを置く
- ③相手に触られない距離を意識する

●TR②1人でできるコントロール ※5/9 (土) 16:00 アップロード

時間 25分間

回数 各コントロール6種×2セット

インサイド・アウトサイド・もも→インサイド・もも→アウトサイド
胸→インサイド・胸→アウトサイド

コートサイズ 中心からそれぞれ4mにコーンを設置

トレーニングを行う上でのポイント！

- ①ボールの落下地点に入り、弾む瞬間にコントロールする
- ②次のプレーがスムーズにできる場所にボールを置く
- ③コントロールする前に周りを見られるよう意識する