

## シルフィード FC アカデミー 自主練習メニュー①

### 【2人以上で行うトレーニング】

※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！

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・リラックスした状態で行う</li><li>・正しい状態で行い、ゆっくり呼吸をしながら行う</li><li>・反動を使わない</li></ul> |
|--|

※ストレッチは各60秒を目安に入浴後も行おう！

#### ●TR①パス&コントロール ※5/14 (木) 16:00 アップロード

・時間 25分間

・コートサイズ 縦12~14m×横10~12m

①対面パス（インサイドキック・インステップキック）各3分

②角度をつけたパス&コントロール 2分×2セット

③背後を意識したパス&コントロール 1分×2セット

トレーニングを行う上でのポイント！

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・硬い面を作って押し出すように蹴る・足をコンパクトにして蹴る（①・②・③）</li><li>・ファーストコントロールで方向をつけて前進する（②・③）</li><li>・出し手・・・スペースではなく人に当てるイメージでボールを蹴る（③）</li><li>・受け手・・・出し手の状況を見てアクションする（③）</li></ul> |
|--|

#### ●TR②スローイン→コントロール ※5/14 (木) 16:00 アップロード

・時間 30分間

・コートサイズ 投げる選手と受ける選手の距離 5~7m 門の幅 2m

①コントロール→パス（インサイド・もも・胸）2分×2セット

②ワンタッチ落とし（ヘディング・インサイド【ショートバウンド】・インサイド【ノーバウンド】）  
2分×2セット

③コントロール→門通過（足【インサイド・アウトサイド】・もも・胸）  
2分×2セット

トレーニングを行う上でのポイント！

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・味方の選手がプレーしやすい場所にボールを投げる</li><li>・ボールの軌道を見て、次のプレーがしやすい場所にコントロールする</li><li>・ボールを受ける選手は、投げる選手に近づきすぎないようにする</li></ul> |
|--|