

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 トップスピードの中でのボールテクニック ※5/14 (木) 16:00 アップロード

時間 15分間

回数 左右両周り×4セット

コートサイズ 1辺6mの正三角形

① 時計回り

休憩 (1分間)

② 反時計回り

休憩 (1分間)

①と②を休憩を入れながら交互に繰り返す

※急激なダッシュとターンをするため、W-UPをしっかりと行う

トレーニングを行う上でのポイント！

- ・ 細かなステップで、素早くターンする
- ・ 速いスピードの中でも正確にボールを扱う

●TR② ステップと浮き球のコントロール ※5/14 (木) 16:00 アップロード

時間 15分間

回数 各ステップ5種×5セット

反転→ダッシュ、バックステップ、反転→ダッシュ→マーカートーン、
バックステップ→マーカートーン、反転→ダッシュ→胸着きジャンプ

コートサイズ 6m幅のマーカールの中心にマーカールを設置

トレーニングを行う上でのポイント！

- ・ ボールを待たずに、自分からボールを迎えに行く。
- ・ すぐにプレーできるところにコントロールする