

シルフィードFC ジュニアユース 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ラダーTR ※5/10 (日) 16:00 アップロード

時間：15分間 / 回数：9メニュー×4セット

- | | | | | |
|-----------|-------------|---------------|---------------|--------|
| 1, ワンステップ | 2, ツーステップ | 3, ラテラルワンステップ | 4, ラテラルツーステップ | 5, サンバ |
| 6, ツイスト | 7, ラテラルツイスト | 8, パラレル | 9, ハイジャンプ | |

●TR②ドリブルとアジリティー ※5/15 (金) 16:00 アップロード

時間：15分間 / 回数：右回り/左回り・各3セット (セット間の休憩1分)

コートサイズ 10mの四角形を作ってマーカーを設置し中央にも目印を設ける (TR②・③・④共通)

トレーニングを行う上でのポイント！

- | |
|------------------------------|
| ①全力で行う |
| ②方向転換する前に細かいステップを使いながら方向を変える |
| ③できるだけ無駄な動きを無くす |

●TR③ボールコントロール ※5/15 (金) 16:00 アップロード

時間：15分間 / 回数：右回り/左回り・各3セット (セット間の休憩40秒)

コートサイズ 10mの四角形を作ってマーカーを設置し中央にも目印を設ける (TR②・③・④共通)

トレーニングを行う上でのポイント！

- | |
|------------------------------|
| ①全力で行う |
| ②方向転換する前に細かいステップを使いながら方向を変える |
| ③体の向きを次の方向に向くようにする |

●TR④浮き球のコントロール ※5/15 (金) 16:00 アップロード

時間 15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 10mの四角形を作ってマーカーを設置し中央にも目印を設ける (TR②・③・④共通)

トレーニングを行う上でのポイント！

- | |
|--------------------------|
| ①コントロール後、ターン後に斜め後ろを観る |
| 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 |