

## 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！

- 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ステップ&リターン① ※5/20 (水) 16:00 アップロード

・時間 20分間

・回数 2分×3セット (交互に行う)

・コートサイズ パスの距離7m、スラローム用マーカー間1m

1,パスからパスを受けて、リターンする

2,リターンが1タッチならスラローム、2タッチなら大回りでマーカーをステップで回る

トレーニングを行う上でのポイント！

- ①丁寧に、正確にプレーする
- ②ステップは細かく行い、素早く戻ってくる

#### ●TR②ステップ&リターン② ※5/20 (水) 16:00 アップロード

・時間 15分間

・回数 2分×3セット (交互に行う)

・コートサイズ パスの距離7m、中心のマーカーからの2つのゲートを用意する

1,1タッチでリターン→移動

2,2タッチでリターン→移動

3,浮き球をコントロールしてリターン→移動

4,コントロールで2つのゲートを通り→リターン

5,浮き球をコントロールし、2つのゲートを通り→リターン

トレーニングを行う上でのポイント！

- ①丁寧に、正確にプレーする
- ②コントロールを動かすときは、ボールと身体を一緒に動かす

●TR③認知+コントロール ※5/20（水）16:00 アップロード

・時間 15 分間

・回数 2分×3セット（交互に行う）

・コートサイズ パスの距離7m、中心のマーカーからの2つのゲートを用意する

1,パスが手を上に挙げたら前に、右に挙げたら右に、左に挙げたら左に、下なら後ろにコントロールする

トレーニングをする上でのポイント！

①パスの移動中にパスの動きを見て、コントロールする

②次のプレーがしやすいところにコントロールする