

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】

●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ボールタッチ→ステップ ※5/20 (水) 16:00 アップロード

時間 20分間

コートサイズ マーカーからステップのスタート地点までの距離4m

- ①フリータッチ→ステップ 2分×2セット
- ②右足ボールタッチ→ステップ 2分×2セット
- ③左足ボールタッチ→ステップ 2分×2セット

ボールタッチ・ステップ共に様々なバリエーションでやってみよう！

トレーニングを行う上でのポイント！

ボールタッチ・・・顔を上げて細かくボールを触る
ステップ・・・大きく速く身体を動かす

●TR②八の字ボールタッチ→ターン ※5/20 (水) 16:00 アップロード

時間 15分間

コートサイズ 八の字の幅1~2m・4mの正方形・八の字から正方形までの距離5~7m

- ①八の字ボールタッチ→ターン 2分×2セット
- ②八の字ボールタッチ(体の向き固定)→ターン 2分×2セット

ボールタッチ・ターン共に様々なバリエーションでやってみよう！

トレーニングを行う上でのポイント！

ボールタッチ・・・顔を上げて細かくボールを触る
ターン・・・ファーストコントロールで方向を変える