

## 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<br>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<br>②正しい状態で行い、ゆっくり呼吸をしながら行う<br>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！

#### ●ラダーTR ※5/10 (日) 16:00 アップロード

時間：10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<br>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 |
|--|

#### ●TR①アジリティ ※5/21 (木) 19:00 アップロード

時間：10分間 / 回数：30秒×5セット

コートサイズ 3m間隔のマーカーを縦関係に設置、両サイドに中心から4mの場所に斜めの関係で5m間隔のマーカーを設置（オーガナイズは動画の最後を参考にして下さい）

トレーニングを行う上でのポイント！

- |                                  |
|----------------------------------|
| ①全力で行う<br>②ステップ（プルアウェイとサイドのイメージ） |
|----------------------------------|

#### ●TR②③④アジリティ&コントロール ※5/21 (木) 19:00 アップロード

時間：25分間 / 回数：②③④の各TR 1分×5セット セット間の休憩→1分

コートサイズ 3m間隔のマーカーを縦関係に設置、両サイドに中心から4mの場所に斜めの関係で5m間隔のマーカーを設置（オーガナイズは動画の最後を参考にして下さい）

TR②ボールを転がしてスタート

TR③手で持って浮き玉でスタート

TR④長座の状態から手で持って浮き玉でスタート

トレーニングを行う上でのポイント！

- |  |
|--|
| ①プルアウェイとサイドでの動き出しのイメージを持つこと<br>②攻撃方向の意識<br>③次のプレーがしやすいパスとコントロール（シュート、センタリング） |
|--|

#### ●体幹トレーニング ※5/15 (金) 16:00 アップロード

時間：15分間 / 回数：各種×30秒～1分間

- |   |
|---|
| プランク、片手・片足上げプランク（左右）、サイドプランク（左右）<br>ヒップリフトキープ、片足上げヒップリフトキープ（左右） |
|---|

トレーニングを行う上でのポイント！

- |             |
|-------------|
| ①正しい姿勢で行うこと |
|-------------|