

シルフィードFC ジュニアユース 自主練習メニュー①

【2人でできるトレーニング】

※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：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 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パス&コントロール ※5/15 (金) 16:00 アップロード

時間：20分間 / 回数：右側/左側で2分×3セット (2人組で交互に行う)

コートサイズ 3mの三角形を作る、三角形の中心から5m離れた位置から両サイドに8mの位置からボールを出す選手を設置する

トレーニングを行う上でのポイント！

- | |
|---|
| ①ボールと体がスムーズに一緒に動けるようにする
②攻撃方向を意識して斜め前と斜め後ろにワンタッチで外せるようにする
③パスがずれた時はステップを踏んで対応できるようにする |
|---|

●TR③パス&コントロールとスローイン ※5/15 (金) 16:00 アップロード

時間：30分間 / 回数：パスとスローインで各2分×3セット (2人組で交互に行う)

コートサイズ 3mの正方形を2作る、正方形と正方形の間隔は5m

パスを出す選手の位置は間隔の中心から5m (TR③・④共通)

トレーニングを行う上でのポイント！

- | |
|--|
| ①ボールと体がスムーズに一緒に動けるようにする
②攻撃方向の意識
③次のプレーがしやすいパスとコントロールを目指す
④味方に何をさせたいのか、自分が次何をしたいのかを示せるようにする |
|--|