

## 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<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ワンタッチパス ※5/21 (木) 16:00 アップロード

時間：20分間 / 回数：右側/左側で1周×4セット (2人組で交互に行う)

コートサイズ 3mの八角形を作る、中心から5m離れた位置から3mの八角形を作る。中心の位置からボールを出す選手を配置する

トレーニングを行う上でのポイント！

- |                          |
|--------------------------|
| ①動きながらのワンタッチパス<br>②タイミング |
|--------------------------|

#### ●TR②③パス&コントロール ※5/21 (木) 16:00 アップロード

時間：25分間 / パスとスローイン 回数：各1分×4セット (2人組で交互に行う)

コートサイズ 3mの八角形を作る、中心から5m離れた位置から3mの八角形を作る。中心の位置からボールを出す選手を配置する

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<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を目指す<br>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 |
|--|