

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ターン→パス 4種 ※5/8 (金) 18:00 アップロード

・時間 40分間

・回数 4メニュー・各2分×3セット

・コートサイズ 縦10m×横6m

1,インサイドターン→パス

2,アウトサイドターン→パス

休憩(5分間)

3,クライフターン→パス

4,ステップオーバーターン→パス

休憩(5分間)

トレーニングを行う上でのポイント！

- ①常に顔を上げてボールを運ぶ
- ②ファーストコントロールで方向を変える
- ③ターンした後、次のプレーがしやすい所にボールを置く

●TR②動きながらのコントロール ※5/8 (金) 18:00 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 縦10m×横6m

トレーニングを行う上でのポイント！

出し手・・・味方の前足(プレー方向を考えて)にボールをつける・強いパスを意識する
受け手・・・ファーストタッチで前を向く・進みたい方向に体を向ける