

【 1人で出来る自主トレメニュー①(リフティング) 】(20分)

2020.05.02

山田くらぶ サッカースクール担当: 柿原康孝

※1人で狭いスペースでできる自主トレメニューです。

※ネットでも、見て聴いて楽しい無料動画メニューがいっぱいあるので参考にして下さい。

※まずはワンバウンドで、次にワンバウンドごとにボールから目を離して、次にノーバウンドで。

※回数やセット数をノートに記録すると、上達が目に見えるので、やる気に繋がります。

※毎日コツコツと時間を区切って練習することが大切です。

※試合では15~20分ハーフを全力で頑張るので、同じ時間集中して練習しましょう。

■リフティング【基本の12種類、応用の10種類、休憩タイム】

【基本の10種類】

- 1) インステップ(右だけ、左だけ):各25回目標。
- 2) インステップ(左右交互):50回目標。
- 3) もも(右だけ、左だけ):各10回目標。
- 4) もも(左右交互):20回目標。
- 5) インサイド(右だけ、左だけ):各8回目標。
- 6) インサイド(左右交互):15回目標
- 7) アウトサイド(右だけ、左だけ):各5回目標。
- 8) アウトサイド(左右交互):8回目標
- 9) 頭・もも・インステップ、の3点セットの繰り返し:3セット目標。
- 10) 頭・右もも・右インステップ⇒頭・左もも・左インステップ、の3点セットの繰り返し:5セット目標。
- 11) 3拍子。(右で高く⇒左で低く⇒右で低く⇒左で高く⇒右で低く⇒左で低く)。高い・低い・低い⇒高い・低い・低い、の3拍子でインステップリフティングを繰り返す。:5セット目標。
- 12) 2拍子。(右で高く⇒左で低く⇒左で高く⇒右で低く)。高い・低い⇒低い・高い、の2拍子でインステップリフティングを繰り返す。:5セット目標。

【応用の10種類】

- 1) インステップリフティングの途中で、胸を入れる。(5回以内に1回入れる)
- 2) インステップリフティングの途中で、肩を入れる。(5回以内に1回入れる)
- 3) 右足のインサイド⇒左足のアウトサイドでつく、これを繰り返す。この逆(左足のインサイド⇒右足のアウトサイド、の繰り返しも行う(各5セット目標)。
- 4) ワンバウンドしたボールをバックキックで頭の上を越し、向き直って繰り返す。(出来る人はノーバウンドで)
- 5) リフティングしながら前へ歩く、ジグザグに歩く、早く歩く。
- 6) リフティングしながら前へ走る。
- 7) リフティングしながらときどきインステップに乗せて止める。
- 8) リフティングしながら、ときどきしゃがんで、地面を触ったり、マーカーや小石などを拾ったり。
- 9) 1回リフティングするたびに、しゃがんで両手を地面につける。
- 10) 世界一周。(頭⇒両肩⇒胸⇒両もも⇒両インサイド⇒両アウトサイド⇒両インステップ)などの世界一周メニューを繰り返す。

【休憩タイム】※)リフティングのスタートを手は使わないで足で行う(何種類できるかな?)。