

サッカー部 休業中トレーニング一覧

サッカー部顧問の酒井、黒滝です。こんにちは。みなさん毎日どんな1日を過ごしていますか？今回さらに休みの期間を充実させるためにサッカー部からの課題(メニュー)を載せることにしました。2, 3年生のみなさんぜひ毎日チャレンジしてください。1年生のみなさん、サッカー部に入部しようとしている子、サッカー部に入部しようか迷っている子、単純にサッカーが好きな子、ぜひチャレンジしてみてください。入部予定の子はこの期間に身体を動かして、部活が再開したらガンガン動けるようにしておこう！

【毎日取り組んでほしいメニュー】

- ・30分ランニング(部活が再開したら走れるように体力をつけよう！)
- ・リフティング 利き足100回/逆足50回/両足100回/もも100回/ヘディング50回
- ・自分で考えて、1人でもできるトレーニング(今までやってきた練習を思い出してやってみよう)

【見てほしい動画】

YouTube

- ・チャンネル名『走り革命理論』和田賢一氏

<https://www.youtube.com/channel/UCQN8LYY5hgOm7eYEz4YdwAQ>

⇒興味ある人は全部観てみよう。中学生のみんなでもできるトレーニングはやってみよう。

2, 3年生に朝練習でやっていたドリルトレーニングです。

ベースポジション、足の入れ替えなどポイントを確認しておきましょう。

入部予定の1年生には難しいかもしれませんが、動画をマネでも良いのでやってみてください。朝練でもやると思うので入部してから必ず役に立つはずです。楽しく身体を動かすことを大切にしてほしいです。

- ・チャンネル名『REGATE ドリブル塾』

【家でドリ練】ボールタッチ感覚を養う練習 24種

<https://www.youtube.com/watch?v=iJoo7pbZ5D0>

⇒家でもできるトレーニングです。マーカーなどは必要ないです。ボール1つで大丈夫なのでチャレンジしてみてください。この期間にボールタッチの感覚を蘇らせよう！

- ・チャンネル名『クレイジーボール』

【いくつ出来る？】家の中でも出来る！初級技★～★★★★のリフティング技集50連発!!

https://www.youtube.com/watch?v=_XUgQe7jfj8

⇒リフティング技術が50種類あります。レベルが3段階あるので自分のレベルにあった技をやってみよう。50種類あるから10個はできるように習得しよう！がんばれ！リフティングが苦手な子はシンプルに50回できるように練習しよう。できたら100回！