

第5回 サッカー部 休業中トレーニング

こんにちは。サッカー部顧問の酒井です。しっかりトレーニングに励んでいますか？ホームページでトレーニングのメニューを確認してくれている子が増えていて安心しました。トレーニングが載っている日はそのメニューを行ってください。メニューが載っていない日は今までのメニューの中から自分で選んで行ってください。とにかくやってほしい事は『走る』『ボールタッチ』。少しでも体力を戻してほしい。ボールタッチの感覚を取り戻してほしい。

ついに6月1日(月)から学校が再開されます。あと3日ですね。課題は終わりましたか？すべて終わらせて登校できますか。終わってない子、頑張り！スタートが肝心！

【今日取り組んでほしいメニュー】今日はボールタッチだ！！

①ストレッチ：ケガしないように練習の最初にやるストレッチをしよう。

②ボールタッチ①：・チャンネル名『Footy14skills』

【基礎】家で出来るボールタッチ練習メニュー①INDOOR BALL CONTROL DRILLS Vol.1

<https://www.youtube.com/watch?v=W2ny45F95wE>



⇒室内でできるトレーニングです。4分半です。苦手なタッチは時間かけてやってみましょう。基礎的なタッチなので物足りない人もいるかと思いますが、練習ができないこんな時だからこそ、このようなトレーニングに励んでほしいと思います。先生もやりました。逆足でのタッチは難しいね。逆足も器用に扱える選手になってください。

③ボールタッチ②：気分転換に好きなように自由にボールタッチしよう。

④ラントレ：30分は走ろう！ここが大事

⑤クールダウン：しっかりストレッチして今後もトレーニングできるように身体をケアしよう。

みんなお疲れ様！がんばったね。がんばりすぎてケガには気を付けてね。

