

「時間」と「やる気」があれば簡単にできる自主トレメニュー

2021.2.11

やればやるほど、レベルはどんどん上がっていきます♪まずは、これから！

リフティング シンプルだけど、重要！

〈リフティングの効果〉

- ・ボールを思い通りにコントロールできるようになる
- ・いろんな回転のボールをトラップできるようになる
- ・片足でバランスを取りながら、もう片足を自由に動かせるようになる 等

●基本編

出来たら チェック	レベル	やってみること	回数
	1	ワンバウンドで、インステップリフティング	右足だけ () 回
			左足だけ () 回
			左右交互に () 回
	2	ノーバウンドで、インステップリフティング	右足だけ () 回
			左足だけ () 回
			左右交互に () 回

失敗しても続けて数えてOK！けど、ツーバウンドしたらアウト！（やり直し）

※回数は、自分たちで決めてOK！

1日10分ずつで良いからやってみよう！

(1日だけ1時間やるより10分×6日間やる方が上手くなるよ！)

【ポイント】

ボールから体が離れた時、つい、足だけ出してしまいがちだけど、頑張って体を運ぶ！

基本編ができるようになったら、これにチャレンジ！

●応用編

出来たら チェック	レベル	やってみること
	1	得意な足だけでリフティング
	2	苦手な足を必ず3回以上入れる
	3	インサイド・アウトサイドを左右どちらも1回以上入れる
	4	ヘディングを1回以上入れる
	5	ヘディング3回連続を、3回入れる
	6	インサイド・アウトサイド（左右）・ヘディングを1回以上入れる
	7	ヘディングだけ
	8	・・・7をクリアしたら・・・
	9	・・・8をクリアしたら・・・

練習の時にチェックするかもよ♪今日の君はどこまでできたかな???笑

ドリブル練習

①（家の中でもできる）怒られないように！！笑

出来たら チェック	順番	やってみること	回数
	1	☆ダブルタッチ☆ 右足のインサイド ⇄ 左足のインサイド を繰り返す	30回以上
	2	☆ボールタップ☆ 右足の裏でタッチ ⇄ 左足の裏でタッチ を繰り返す	30回以上
	3	右足ローリング ⇄ 左足ローリング を繰り返す	30回以上
	4	①インステップで（前に）押す→②足の裏で止める→③足の裏で引いて →④インステップで押す →①へ	右も左も 10回以上
	5	①インステップで（前に）押す→②足の裏で止める→③足の裏で引いて →④アウトサイドで（横に）押す→⑤足の裏で止める →⑥足の裏で（真ん中に）引く → ①へ	右も左も 10回以上
	6	・・・5の次は・・・	

②（外で）マーカーを2歩分の間隔をあけて5～7個並べて、ジグザグドリブル

出来たら チェック	順番	やってみること（全部5往復以上 ※右足も左足も）
	1	自由にジグザグ
	2	インサイドだけ
	3	アウトサイドだけ
	4	インサイド → アウトサイド
	5	ローリング
	6	・・・5の次は・・・

【ポイント】

ボールから体が離れないように、
頑張って体を運ぶ！

【解説動画も作成中！】

やってみて難しい時は、練習グラウンドでコーチに聞いてね(^_^)

練習メニューは随時更新していきます♪

外でやるときは、絶対、安全第一で！！！！