

# 「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

※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

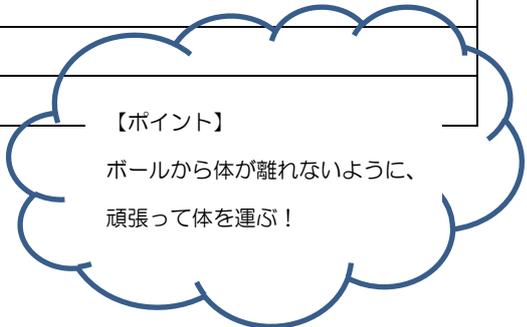
ドリブル練習

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・・・



【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！！！！**