

サッカー復帰プログラム Sec1 (1週目)

●50%の力でスプリント：16.5m(ペナ幅)×10 set

●Hip in：16.5m × 2 set

最初のコーンにジョグ

→ストップして膝を前に上げて外に回す

→次のコーンで反対足を繰り返す



●Hip out：16.5m × 2 set

最初のコーンにジョグ

→ストップして膝を横に上げ前に回す

→次のコーン反対足を繰り返す



●垂直跳び：10回連続 × 2 set

両手は腰に当てできるだけ高くジャンプ
母指球で柔らかく着地



●サイドステップ：5.5m × 10 set

●前後走：5.5m × 5 set

コーン2個分前に走り1個分バックを繰り返す



サッカー復帰プログラム Sec1 (1週目)

●片足立ち

踵を上げて母指球に乗せた状態で
30sキープ 両足共に2set



●ラダー 851~860番 Youtubeをチェック (QRを読み込むとYoutube 動画が観れます↓)



30 Speed Ladder Drills - Soccer

20万 回視聴・10 年前

footballcoach2

You can watch all these ladder drills exercises (ar

●コーンドリブル

インサイド・アウトサイド 各5set

●リフティング 100回



Sec2 (2週目 ※痛みが出たらsec1に戻る)

●70%の力でスプリント：16.5m(ペナ幅)×10 set

●Hip in：16.5m × 2 set

最初のコーンにジョグ

→ストップして膝を前に上げて外に回す

→次のコーンで反対足を繰り返す



●Hip out：16.5m × 2 set

最初のコーンにジョグ

→ストップして膝を横に上げ前に回す

→次のコーン反対足を繰り返す



●垂直跳び：10回連続 × 2 set

両手は腰に当てできるだけ高くジャンプ

母指球で柔らかく着地



●タックジャンプ：10回連続 × 2 set

両膝が胸につくまで足を上げる



●ランジ：両足ともに10回 × 2 set



Sec2 (2週目 ※痛みが出たらsec1に戻る)

- 片足立ち：30sキープ × 2set 両足共に
ボールを投げたり受けたりする



- サイドステップ：5.5m × 10 set

- カリオカステップ：5.5m × 10 set



- サイドステップ：5.5m × 10 set

- コーンドリブル：インサイド・アウトサイド
5set

- 前後走：5.5m × 5 set

コーン2個分前に走り1個分バックを繰り返す



- ヘディング (ジャンプ×)

- ショートパス・鳥かご

- ラダー 851～865番



Sec3 (3週目 ※痛みが出たらsec2に戻る)

●90%の力でスプリント：16.5m(ペナ幅)×10set

●Hip in：16.5m × 2set

最初のコーンにジョグ

→ストップして膝を前に上げて外に回す

→次のコーンで反対足を繰り返す



●Hip out：16.5m × 2set

最初のコーンにジョグ

→ストップして膝を横に上げ前に回す

→次のコーン反対足を繰り返す



●垂直跳び：10回連続 × 2set

両手は腰に当てできるだけ高くジャンプ

母指球で柔らかく着地



●タックジャンプ：10回連続 × 2set

両膝が胸につくまで足を上げる



●ラテラルジャンプ：左右へジャンプ

着地後は2sキープ 30s間連続 × 2set



Sec3 (3週目 ※痛みが出たらsec2に戻る)

- 片足立ち：30sキープ × 2set 両足共に
ボールを投げたり受けたりする



- ランジ：両足ともに10回 × 2 set



- サイドステップ：5.5m × 10 set



- カリオカステップ：5.5m × 10 set

- 前後走：5.5m × 10 set
コーン2個分前に走り1個分バックを繰り返す



- コーンドリブル：インサイド・アウトサイド
5set

- ヘディング (ジャンプ OK)

- ミドルキック ・ パス&ドリブル
※ミニゲームへの参加 ×

- ラダー 851~870番



Sec4 (4週目 ※痛みが出たらsec3に戻る)

- 100%の力でスプリント：
16.5m(ペナ幅)×10set

- Hip in：16.5m × 2set

最初のコーンにジョグ

→ストップして膝を前に上げて外に回す

→次のコーンで反対足を繰り返す



- Hip out：16.5m × 2set

最初のコーンにジョグ

→ストップして膝を横に上げ前に回す

→次のコーン反対足を繰り返す



- 垂直跳び：10回連続 × 2set

両手は腰に当てできるだけ高くジャンプ

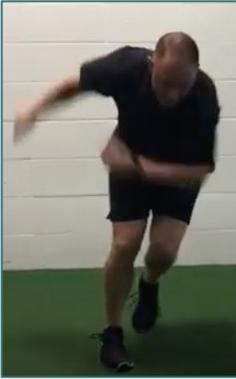
母指球で柔らかく着地



- タックジャンプ：10回連続 × 2set
両膝が胸につくまで足を上げる



- ラテラルジャンプ：左右へジャンプ
着地後は2sキープ 30s間連続 × 2set



- ショルダーコンタクト：
サイドステップで近づき両足着地



Sec4 (4週目 ※痛みが出たらsec3に戻る)

- 片足立ち：30sキープ × 2set 両足共に
ボールを投げたり受けたりする



- ランジ：両足ともに10回 × 2 set



- サイドステップ：5.5m × 10 set



- カリオカステップ：5.5m × 10 set

- 前後走：5.5m × 10 set
コーン2個分前に走り1個分バックを繰り返す



- コーンドリブル：インサイド・アウトサイド
5set

- ヘディング (ジャンプ OK)

- ロングキック・シュート・パス&ドリブル
※ミニゲームへの参加 OK

- ラダー 851~880番

