

神戸 FA トレセンスクール実技資料

2010年1月8日 19:00~21:00

磯上グラウンド

テーマ「育成年代のコーディネーショントレーニング」

コーディネーションとは…

いろいろな状況にあった動きをスムーズに発揮できる能力

基本的に身のこなし、動きづくりは“遊び”から!!

遊び（おしくらまんじゅう・すもう・けんぱ・鬼ごっこなど）の機会が減少激減

幼少年期から専門的スポーツをやり過ぎ? →いろいろな運動パターンを体験させる

コーディネーション能力構築の考え方

それぞれの状況にあった動きをスムーズに発揮できるようにするためには

「自分のからだをしっかりと安定させ、その上で自在に動かすこと」

すなわちコーディネーション能力獲得のためには、

「安定性トレーニング」と「可動性トレーニング」が大切

安定性トレーニングとは…

安定した動きを確保するのに必要

体幹を安定させることによって、無駄な力を省いてより大きな力を発揮させることができる

可動性トレーニングとは…

からだをスムーズに動かすために必要

主にステップ動作、ステップワーク

コーディネーショントレーニングの組み立て方（理論）

1. 柔軟性および体幹の安定性
2. バランス
3. 規則性のパターン
4. 不規則性のパターン
5. サッカー特有の動き（対敵動作・視野の確保・ラインコントロールなど）

それぞれゆっくりした動きから徐々に速い動きへ

でも、実際には…

1. 楽しく行う!! (笑いが起きる雰囲気)
2. 簡単にできる種目を随所に取り入れる
3. 不得意なものができるようになりたい気持ちへ
4. 不得意なものができるようになる喜びを知る
5. 身につけたものを実践で試す
6. トレーニングのためのトレーニングにならない
7. 繰り返し反復トレーニング
8. 神経系トレーニングのため、しっかり休息
できるだけフレッシュな状態で行う

実技内容

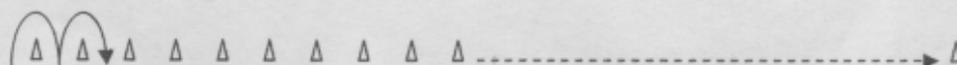
1. w-up (20分)

体幹のトレーニングおよびストレッチング

ウォーキングしながらストレッチング

, シングルスクワット、ランジウォーク、パワーポジション

2. ステップワーク (20分)



3. 対敵動作 (20分)



4. よりサッカーに近い動きで (20分)

チャレンジ&カバー

ラインコントロール

4人でパス→シュート

5. c-down (10分)

6. 質疑応答