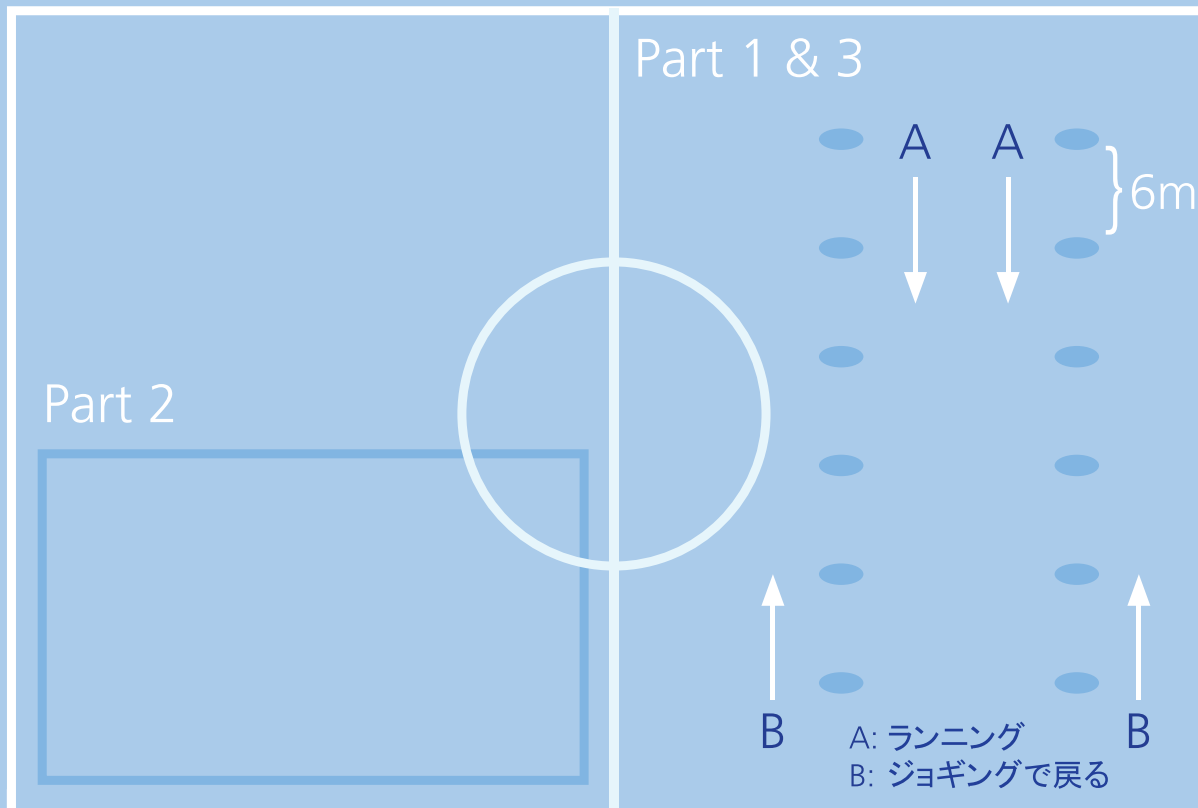


The 11+

A complete warm-up program



© 2007 FIFA TM



! フィールドセットアップ

6組のコーンを約5-6m間隔で置き、コースをつくる。最初のコーンから2人が同時にスタートし、コーンの内側を走りながらさまざまなエクササイズを行う。最後のコーンを通過したら、外側をジョギングで戻る。戻りは、ウォームアップができてきたら徐々にスピードを増していく。

1,2,3 ランニングエクササイズ

パート1 ランニング



© 2007 FIFA TM



1 ストレート・アヘッド

最後のコーンまでまっすぐにジョギング。
上体をまっすぐに保つ。
股関節、膝、足が一直線上になるように。膝が内側に入らないように
すること。帰りは少しスピードを上げる。2セット。



2 ヒップ・アウト

最初のコーンにジョギングし、ストップして、膝を前に引き上げる。膝を
外側に回して、足をつく。次のコーンでは、反対の脚で行う。コースの
最後まで繰り返す。2セット。



3 ヒップ・イン

最初のコーンにジョギングし、ストップして、膝を横に引き上げる。膝を
回して前に持ってきて、足をつく。次のコーンでは、反対の脚で行う。
コースの最後まで繰り返す。2セット。

4,5,6 ランニングエクササイズ

パート1 ランニング



© 2007 FIFA TM



4 サークリング・パートナー

最初のコーンまでジョギング。サイドステップでパートナーに向かっていき、互いに1周回り(身体の方は前に向いたまま)、元のコーンに戻る。コースの最後のコーンまで繰り返す。

2セット。



5 ショルダー・コンタクト

最初のコーンまでジョギング。サイドステップでパートナーに向かっていく。中央で、互いに横にジャンプして、ショルダー同士でコンタクトする。股関節と膝を曲げ、両足で着地する。元のコーンに戻る。コースの最後のコーンまで繰り返す。2セット。



6 前後走

スピードを上げて2番目のコーンまで走り、1番目のコーンへバックランニングで戻る。股関節と膝は軽く曲げた状態で。2つ先のコーンまで走り、1つ分バックランニングで、コースの最後のコーンまで繰り返す。2セット。

7 ベンチ

パート2 筋力・プライオメトリクス・バランス



© 2007 FIFA TM

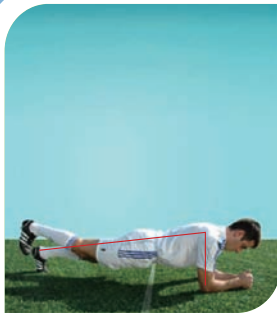


7.1 スタティック

開始姿勢:うつぶせになり、前腕で上体を支える。肘が肩の真下に来るようにする。

エクササイズ:上体、骨盤、脚を持ち上げ、体が頭から足まで一直線になるようにする。腹筋と臀筋に力を入れ、その姿勢を20-30秒間保持する。3セット。

重要:体をぐらつかせたり、背を丸めたりしない。臀部を上げすぎないこと。



7.2 アルタネイト・レッグ(片脚ずつ拳上)

開始姿勢:うつぶせになり、前腕で上体を支える。肘が肩の真下に来るようにする。

エクササイズ:上体、骨盤、脚を持ち上げ、体が頭から足まで一直線になるようにする。腹筋と臀筋に力を入れる。脚を片方ずつ挙げ、2秒間保持。40-60秒間続ける。3セット。

重要:体をぐらつかせたり、背を丸めたりしない。臀部を上げすぎないこと。骨盤を安定させ、横に傾かせないようにする。



7.3 ワンレッグ リフト&ホールド(片脚拳上保持)

開始姿勢:うつぶせになり、前腕で上体を支える。肘が肩の真下に来るようにする。

エクササイズ:上体、骨盤、脚を持ち上げ、体が頭から足まで一直線になるようにする。腹筋と臀筋に力を入れる。片脚を10-15cm地面から挙げ、その位置を20-30秒間保持。反対の脚も行う。3セット。

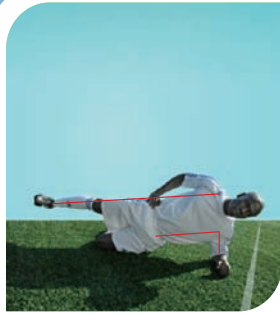
重要:体をぐらつかせたり、背を丸めたりしない。臀部を上げすぎないこと。骨盤を安定させ、横に傾かせないようにする。

8 サイドベンチ

パート2 筋力・プライオメトリクス・バランス



© 2007 FIFA TM



8.1 スタティック

開始姿勢: 横向きに寝て、下側の脚の膝を90度曲げておく。下の脚と前腕で体を支える。下の肘が肩の真下に来るようにする。

エクササイズ: 骨盤と上の脚を挙げ、肩のラインと一直線になるようにする。その姿勢を20-30秒間保持する。反対側も行う。3セット。

重要: 骨盤を安定させ、下に傾かないようにする。両肩、骨盤、脚が前後に傾かないようにする。

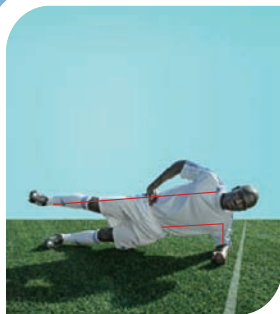


8.2 レイズ&ロウワーヒップ

開始姿勢: 横向きに寝て、両脚を伸ばし、前腕で体を支える。下の肘が肩の真下に来るようにする。

エクササイズ: 骨盤と脚を挙げ、上の肩のラインと上の足までが一直線になるようにする。腰を地面に下ろし、再び挙げる。20-30秒間続ける。反対側も行う。3セット。

重要: 両肩、骨盤が前後に傾かないようにする。頭を肩につけない。



8.3 レッグリフト

開始姿勢: 横向きに寝て、両脚を伸ばし、前腕と下の脚で体を支える。下の肘が肩の真下に来るようにする。

エクササイズ: 骨盤と脚を挙げ、上の肩のラインと上の足までが一直線になるようにする。上の脚を挙げ、ゆっくりと元に戻す。20-30秒間続ける。反対側も行う。3セット。

重要: 骨盤を安定させ、後ろに傾かないようにする。両肩や骨盤が前後に傾かないようにする。

9 ハムストリングス

パート2 筋力・プライオメトリクス・バランス



© 2007 FIFA™



9.1 初級

開始姿勢: 膝立ち。両膝は肩幅。パートナーが両手で両足を地面にしっかりと固定する。

エクササイズ: 頭から膝までをまっすぐに保ったまま、ゆっくりと前傾していく。それ以上姿勢を保てなくなったら、両手をついてやわらかく着地し、腕立ての姿勢をとる。3-5回。

重要: はじめはゆっくりと間をあけて行う。慣れてきたらスピードアップ。



9.2 中級

開始姿勢: 膝立ち。両膝は肩幅。パートナーが両手で両足を地面にしっかりと固定する。

エクササイズ: 頭から膝までをまっすぐに保ったまま、ゆっくりと前傾していく。それ以上姿勢を保てなくなったら、両手をついてやわらかく着地し、腕立ての姿勢をとる。7-10回。

重要: はじめはゆっくりと間をあけて行う。慣れてきたらスピードアップ。



9.3 上級

開始姿勢: 膝立ち。両膝は肩幅。パートナーが両手で両足を地面にしっかりと固定する。

エクササイズ: 頭から膝までをまっすぐに保ったまま、ゆっくりと前傾していく。それ以上姿勢を保てなくなったら、両手をついてやわらかく着地し、腕立ての姿勢をとる。12-15回以上。

重要: はじめはゆっくりと間をあけて行う。慣れてきたらスピードアップ。

10 シングルレッグスタンス(片足立ち)

パート2 筋力・プライオメトリクス・バランス



© 2007 FIFA™



10.1 ボールを持って

開始姿勢: 片足立ち。膝と股関節を軽く曲げる。両手にボールを持つ。
エクササイズ: バランスを保ち、体重を立ち足の拇指球上でキープする。30秒間保持。反対の足も行う。踵を上げてつま先立ちで行う、あるいはボールを腰の周りあるいは挙げた膝の下で回しながら行う等で、難度を上げることができる。両足2セット。

重要: 膝を内側に入れない。骨盤を水平に保ち、横に傾けない。



10.2 パートナーとキャッチボール

開始姿勢: 片足立ち。パートナーと2-3mの距離で向い合う。
エクササイズ: バランスを保ちながら、キャッチボールをする。腹筋を締め、体重を立ち足の拇指球上でキープする。30秒間続ける。反対の足も行う。踵を上げてつま先立ちで行うと難度を上げることができる。両足2セット。

重要: 膝を内側に入れない。骨盤を水平に保ち、横に傾けない。



10.3 パートナーと押し合い

開始姿勢: 片足立ち。パートナーと腕の長さの距離で向い合う。
エクササイズ: バランスを保ちながら、パートナーと交互に押し合い、バランスを崩させるようにする。30秒間続ける。反対の足も行う。踵を上げてつま先立ちで行うと難度を上げることができる。両足2セット。

重要: 膝を内側に入れない。骨盤を水平に保ち、横に傾けない。

11 スクワット

パート2 筋力・プライオメトリクス・バランス



© 2007 FIFA™



11.1 トー・レイズ(つまさき立ち)

開始姿勢:両足を肩幅に開いて立つ。両手は腰。

エクササイズ:ゆっくりと股関節、膝、足関節を曲げ、膝が90度になるようにする。上体を前傾させる。上体、股関節、膝をまっすぐにして、つま先立ちになる。再びゆっくりと曲げ、今度は少し素速く立ち上がる。30秒間続ける。2セット

重要:膝を内側に入れない。背をまっすぐにして、上体を前傾させる。



11.2 ウォーキング・ランジ

開始姿勢:両足を肩幅に開いて立つ。両手は腰。

エクササイズ:ゆっくりと一定のペースで前方へランジ。股関節と膝を曲げ、着地する脚の膝が90度になるようにする。曲げた膝がつま先より前に行かないように。片脚10回ずつ。2セット。

重要:膝を内側に入れない。上体をまっすぐに、骨盤を水平に保つ。



11.3 ワンレッグ・スクワット

開始姿勢:片足で立つ。パートナーに軽くつかまる。

エクササイズ:ゆっくりと膝を曲げる。できれば90度まで。再び立ち上がる。今度はゆっくりと曲げ、少し素速く立ち上がる。反対の脚も行う。片脚10回ずつ。2セット。

重要:膝を内側に入れない。上体をまっすぐ前に向け、骨盤は水平に保つ。

12 ジャンプ

パート2 筋力・プライオメトリクス・バランス



© 2007 FIFA™



12.1 垂直ジャンプ

開始姿勢:両足を肩幅に開いて立つ。両手は腰。

エクササイズ:ゆっくりと股関節、膝、足関節を曲げ、膝が90度になるようにする。上体を前傾させる。この姿勢を1秒間保持し、できるだけ高くジャンプし、全身をまっすぐに伸ばす。足の拇指球でやわらかく着地する。30秒間続ける。2セット。

重要:両足でジャンプ。着地は両足の拇指球で、膝を曲げた状態で。



12.2 ラテラルジャンプ

開始姿勢:片足で立つ。股関節、膝、足関節を軽く曲げ、上体は前傾させる。

エクササイズ:立ち足で約1m横にジャンプし、反対の足で着地。着地は足の拇指球で、股関節、膝、足関節を曲げてやわらかく。この姿勢を約2秒保持し、再びジャンプし反対の足で着地する。30秒間続ける。2セット。

重要:膝を内側に入れない。上体を安定させ前に向け、骨盤は水平。



12.3 ボックスジャンプ

開始姿勢:両足を肩幅に広げて立つ。自分が立っている位置を中心にクロスがあると考える。

エクササイズ:両足で前後、左右にジャンプ。そしてクロスを超えるように斜めにジャンプ。上体は軽く前傾させておく。できるだけ素速く、爆発的に。30秒間続ける。2セット

重要:両足の拇指球でやわらかく着地。股関節、膝、足関節を曲げて着地。膝を内側に入れないようにする。

13,14,15 ランニング・エクササイズ

パート3 ランニング





13 アクロス・ザ・ピッチ

ピッチを横方向に、約40mを全力の75-80%のスピードで走り、残りをジョギング。上体をまっすぐに起こす。股関節、膝、足関節が直線上になるようにする。膝を内側に入れないようにする。ゆっくりとしたジョギングで戻る。2セット。



14 バウンディング

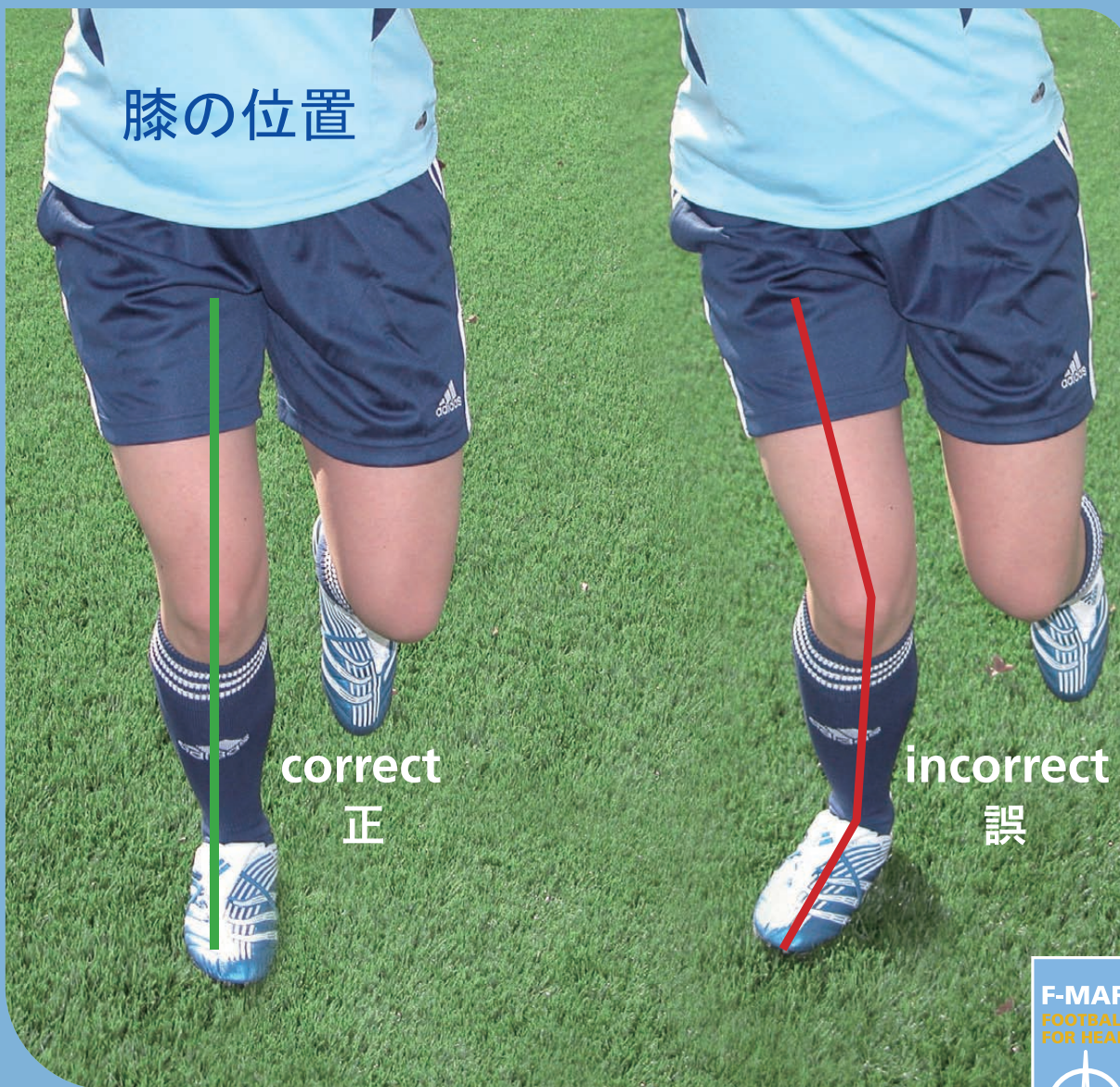
軽く助走をし、6-8歩、膝を高く引き上げてバウンディング。残りはジョギング。着地足の膝をできるだけ高く引き上げ、反対側の腕を振る。上体はまっすぐに保つ。足の拇指球で、膝を曲げて着地し、跳ぶ。膝を内側に入れないようにする。ゆっくりとしたジョギングで戻りリカバーする。2セット。



15 プラント&カット

4-5歩まっすぐにジョギング。次に右足をつき(プラント)、左へ方向を変えて加速する。5-7歩スプリント(全力の80-90%)し、減速し、今度は左足をついて右へ方向を変える。膝を内側に入れないようにする。ピッチの反対サイドに着くまで繰り返す、ジョギングで戻る。2セット。

膝の位置



correct
正

incorrect
誤





© 1993 FIFA