

1. 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、身体全体を調整する能力です。
コーディネーション能力は、以下の7項目に分類されます。

- ①定置能力
相手や味方、ボール等の位置関係を把握する能力
- ②変換能力
状況に応じて適切に対処する能力
- ③変換能力
状況が変わった時に、動作を素早く切り替える能力
- ④反応能力
合図を素早く察知し、適時適切な速度で動作する能力
- ⑤バランス能力
全身のバランス維持、崩れた姿勢でもバランスを上手く保つ能力
- ⑥連結能力
身体を無駄なくスムーズに動かせる能力
- ⑦リズム能力
目や耳からの情報で、動作のタイミング等を合わせる能力

2. アジリティートレーニング

敏捷性を高めるトレーニングであり、スピード、重心移動、方向転換、停止などを素早く行うためのトレーニングです。
主に、ラダーやミニハードル、マーカー等を使ってトレーニングします。

3. 体幹トレーニング

文字の通り、体の幹(胴体部分)を鍛えることです。
特に、胸、背中、腰回り、おなか、おしりに集中して行います。
体幹がしっかりすることで、首や肩、脚に余分な負担がかからず、ケガの防止や軽減にもなります。体幹を鍛えることで、基礎代謝も高くなります。
他には、疲れにくい体になる、姿勢が良くなる、体のラインがキレイになる、多少おなかがひっこむ。

最後に
サッカーには、全く関係がないように思うトレーニングですが、サッカーの土台になる重要なトレーニングです。
ゴールしたり、相手からボールを奪う等、の成功感や達成感は味わえません。
しかし、先の成功体験に直結するトレーニングなので、真面目に取り組んで欲しいと思います。