

<サッカーGK 3ヶ月トレーニングプログラム Ver. 1>

(株)ビジョナップ

1ヶ月め	設定	DVA動体視力トレーニング (5分間)	設定	KVA動体視力・深視力トレーニング (5分間)	設定	瞬間視・周辺視トレーニング (5分間)
W1	d 050 h 030	小さなゴムボール 垂直に突いて片手でキャッチ、左右各1分 Vの字に突き左右でキャッチ(3分)	d 050 h 030	小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、3m ※正面、左右、ワンバン	d 050 h 030	お手玉2個 一人でジャグリング、左右回し Wお手玉、確実に続く距離で
W2	d 050 h 020	小さなゴムボール 垂直に突いて片手でキャッチ、左右各1分 Vの字に突き左右でキャッチ(3分)	d 050 h 020	小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、3m ※正面、左右、ワンバン	d 050 h 020	お手玉2個 一人でジャグリング・左右回し Wお手玉、距離を広く
W3	d 050 h 010	小さなゴムボール 垂直に突いて片手でキャッチ、左右各1分 Vの字に突き左右でキャッチ(3分)	d 050 h 010	小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、3m ※正面、左右、ワンバン	d 050 h 010	お手玉2個 一人でジャグリング、高く Wお手玉、さらに距離を広く
W4	d 050 h 010	小さなゴムボール 垂直に突いて片手でキャッチ、左右各1分 大きくVの字、ステップを入れてキャッチ	d 050 h 010	小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、5m ※文字を確認しながら正面、左右、ワンバン	d 050 h 010	お手玉2個 一人でジャグリング、文字を確認 Wお手玉、Maxに挑戦
2ヶ月め	設定	DVA動体視力トレーニング (5分間)	設定	KVA動体視力・深視力トレーニング (5分間)	設定	瞬間視・周辺視トレーニング (5分間)
W1	d 050 h 030	リアクションボール 壁/2人でキャッチボール、3m	d 050 h 030	小さなゴムボール+バランスディスク 壁/2人でキャッチボール、3m	d 050 h 030	サッカーボール 一人でリフティング、インサイドパス(5m)
W2	d 050 h 020	リアクションボール 壁/2人でキャッチボール、3m	d 050 h 020	小さなゴムボール+バランスディスク 壁/2人でキャッチボール、3m	d 050 h 020	サッカーボール 一人でリフティング、インサイドパス(5m)
W3	d 050 h 010	リアクションボール 壁/2人でキャッチボール、5m	d 050 h 010	小さなゴムボール+バランスディスク 壁/2人でキャッチボール、3m	d 050 h 010	サッカーボール 一人でリフティング、インサイドパス(5m)
W4	d 070 h 010	リアクションボール 壁/2人でキャッチボール、5m	d 070 h 010	小さなゴムボール+バランスディスク 壁/2人でキャッチボール、5m	d 070 h 010	サッカーボール 一人でリフティング、インサイドパス(5m)
3ヶ月め	設定	DVA動体視力トレーニング (5分間)	設定	KVA動体視力・深視力トレーニング (5分間)	設定	瞬間視・周辺視トレーニング (5分間)
W1	d 050 h 030	サッカーボール 二人でリフティング、インサイドパス(10m)	d 050 h 030	サッカーボール GK基礎練習(正面・左右キャッチング)5m	d 050 h 030	サッカーボール GK基礎練習(セービング)
W2	d 050 h 020	サッカーボール 二人でリフティング、インサイドパス(10m)	d 050 h 020	サッカーボール GK基礎練習(正面・左右キャッチング)5m	d 050 h 020	サッカーボール GK基礎練習(セービング)
W3	d 050 h 010	サッカーボール 二人でリフティング、インサイドパス(10m)	d 050 h 010	サッカーボール GK基礎練習(正面・左右キャッチング)5m	d 050 h 010	サッカーボール GK基礎練習(セービング&ハイボール)
W4	d 070 h 010	サッカーボール 二人でリフティング、インサイドパス(10m)	d 070 h 010	サッカーボール GK基礎練習(正面・左右キャッチング)5m	d 070 h 010	サッカーボール GK基礎練習(セービング&ハイボール)

・トレーニングは、2日に1回または3日に1回をおすすめします。毎日やると逆に効果が低くなります。

・1回のトレーニング時間は、10分～15分が最適です。長くやっても効果は同じか低くなります。

・5分のトレーニングの間が10～15分空いてもOKです。 ・その日のトレーニングの順番は変わってもOKです。

※Wお手玉:まっすぐ前に伸ばした手に持ったお手玉を同時に15cm以上放り上げてキャッチする。顔は常に正面。連続でできる距離を広げて行く。