AreaCopa

areacopa.com/ja/blog/janpu-ryoku-sakka

サッカーのジャンプ力と瞬発力

U-11〜U-18（小学5年生〜高校生）のプライオメトリクス

この資料はareacopa.comが提供しています。

チーム名 _____ 学年 _____ 指導者 _____

基本のルール

量より質です。

- [ ] いつも着地から始める：やわらかく、静かに、安定して
- [ ] ひざはつま先の上、体重は母指球に乗せる
- [ ] 1回に約80回のジャンプまで、それ以上は増やさない
- [ ] 週2回、間に1日あける
- [ ] 1回に3〜4種類を選ぶ
- [ ] 両方の回転方向を同じ回数ずつ行う
- [ ] 別の練習時間を作らず、ウォーミングアップに組み込む

練習メニュー

1回に3〜4種類を選びます。

- [ ] ポゴジャンプ：2〜3セット×8回、U-11（小学5年生）から
- [ ] スクワットジャンプ：2〜3セット×6回、U-11（小学5年生）から
- [ ] ライン越えの左右ジャンプ：2〜3セット×10回（左右それぞれ）、U-11から
- [ ] 立ち幅とび：2〜3セット×5回、U-11（小学5年生）から
- [ ] 低いミニハードルのホップ：3セット×5本、U-13（中学1年生）から
- [ ] 低い箱へのボックスジャンプ：2〜3セット×6回、U-13（中学1年生）から
- [ ] 片足ホップ、着地は両足：2セット×5回（左右の足それぞれ）、U-15から
- [ ] 低い台（約20cm）からのドロップジャンプ：2〜3セット×5回、U-15から

1〜2週目：技術

まず、きれいな着地です。

- [ ] 着地の練習：やわらかく、静かに、安定して着地する
- [ ] 両足のポゴジャンプとスクワットジャンプ
- [ ] 1回に約60回のきれいなジャンプ
- [ ] 1回1回をきれいに、量はそのあと

3〜4週目：量

ジャンプを増やし、方向も増やします。

- [ ] U-13（中学1年生）からミニハードルのホップと、左右へのジャンプ
- [ ] 両方の回転方向を同じ回数ずつ行う
- [ ] 1回に約80回まで増やす

5〜6週目：テンポ

接地を短く、テンポを上げます。

- [ ] 接地を短くし、テンポを意識する
- [ ] 立ち幅とび、片足のバリエーションはU-15（中学3年生）から
- [ ] 筋力の種目を1つ加える、U-15より下は自分の体重で

コントラスト法：U-15（中学3年生）以上

筋力があり、重い種目の技術がきれいな選手で効果が大きい方法です。

- [ ] 重い種目は、最大筋力の75〜90%
- [ ] 1セット1〜5回だけ、2〜4セット
- [ ] 休みのあと、体の動かし方が似た爆発的なジャンプを1つ
- [ ] 重い種目とジャンプの間に3〜12分の休み
- [ ] 1ブロックは4〜6週間続ける

前後の測定

始める前と6週間後に、選手ごとに記録します。

選手	立ち幅とび（前）	立ち幅とび（後）	垂直跳び（前）	垂直跳び（後）

メモ