

# 加古川たんぽぽSC通信

## 2017年冬休み練習予定表・リフティングカード

氷丘南教室 野口北教室 年 名前

日付	曜日	時間	場所	リフティング	チェック
12/23 天皇誕生日	土	13:30~17:00	親子サッカー/野口北小G	回	
12/24	日	午後	5(4)年交流戦/日岡山G	回	
12/25	月			回	
12/26	火			回	
12/27	水		平日練習はお休みです	回	
12/28	木		平日練習はお休みです	回	
12/29	金			回	
12/30	土		全国高校サッカー選手権開会式	回	
12/31	日		全国高校サッカー選手権大会(滝川第二V&e実践学園)	回	
1/1 元旦	月		天皇杯決勝	回	
1/2	火			回	
1/3	水			回	

日付	曜日	時間	場所	リフティング	チェック
1/4	木		6年コープ杯/センアーノドリステG	回	
1/5	金		6年コープ杯/センアーノドリステG	回	
1/6	土	13:30~17:00	5(4)年関西大会東播予選/日岡山G 親子サッカー/氷丘南小G	回	
1/7	日			回	
1/8 成人の日	月		5(4)年関西大会東播予選ベスト4/日岡山G	回	

### ★リフティングレベルテスト(冬休み中の各部位での最高記録を各自で書き込むこと!!)

①右足のみ 10・50・100回(できる・できない)	回	⑥アウトサイドのみ 5・20・50回(できる・できない)	回
②左足のみ 10・50・100回(できる・できない)	回	⑦ヘディングのみ 5・20・50回(できる・できない)	回
③左右交互 10・50・100回(できる・できない)	回	⑧頭の中継 5・10・20回(できる・できない)	回
④もものみ 10・50・100回(できる・できない)	回	⑨首の中継 5・10・20回(できる・できない)	回
⑤インサイドのみ 5・20・50回(できる・できない)	回	⑩肩の中継 5・10・20回(できる・できない)	回

## ☆継続は力なり!

自分のために、しっかり練習しましょう!!



★チェックは自分でもかまいません。出来ればいろんな人に見てもらいましょう!!

★冬休みのボールリフティングは、各部位別にランキングの集計をします。

★いろいろな所を使った部位別(もものみ・インサイドのみ・ヘディングのみ等)の最高記録を目指そう!

★4・5・6年は逆足(右利きの子は左足、左利きの子は右足)で100回以上出来る様にする事!