

# 加古川たんぽぽSC通信

## 2018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 |
|----------------|----|-------------|--|--------|------|
| 12/22          | 土  | 13:30~17:00 | U-11クリスマス小野カップ/ゴールデンスター小野G<br>親子サッカー/野口北小G | 回      |      |
| 12/23<br>天皇誕生日 | 日  | 午前          | 6年交流戦/播磨南小G                                | 回      |      |
| 12/24<br>振替休日  | 月  |             | U-12リーグ戦/神鋼高砂G<br>U-9ミルクラブザカップ/伊香立公園G      | 回      |      |
| 12/25          | 火  |             |  | 回      |      |
| 12/26          | 水  |             |  | 回      |      |
| 12/27          | 木  | 19:00~      | 4・5・6年体育館練習/野口北小G                          | 回      |      |
| 12/28          | 金  |             |  | 回      |      |
| 12/29          | 土  |             |  | 回      |      |
| 12/30          | 日  |             | 全国高校サッカー選手権開会式                             | 回      |      |
| 12/31          | 月  |             |  | 回      |      |
| 1/1<br>元日      | 火  |             |  | 回      |      |
| 1/2            | 水  |             |  | 回      |      |

| 日付  | 曜日 | 時間          | 場所   | リフティング | チェック |
|-----|----|-------------|--|--------|------|
| 1/3 | 木  |             |  | 回      |      |
| 1/4 | 金  |             |  | 回      |      |
| 1/5 | 土  | 13:30~17:00 | U-12御国野エイムスターカップ/姫路球技センターサブG<br>親子サッカー/氷丘南小G | 回      |      |
| 1/6 | 日  |             |  | 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!