

加古川たんぽぽSC通信

2019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
12/24	火			回	
12/25	水			回	
12/26	木	17:00~18:30	平日練習/野口北小G	回	
		19:00~21:00	4・5・6年体育館練習/野口北小体育館		
12/27	金			回	
12/28	土	13:00~17:00	親子サッカー/野口北小G	回	
12/29	日			回	
12/30	月		全国高校サッカー選手権大会開会式	回	
12/31	火			回	
1/1 元日	水		天皇杯決勝	回	
1/2	木			回	
1/3	金			回	

日付	曜日	時間	場所	リフティング	チェック
1/4	土		U-12コープ杯/ドリームステップG	回	
		13:30~17:00	親子サッカー/氷丘南小G		
1/5	日		U-12コープ杯/ドリームステップG	回	
1/6	月			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
②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!