

加古川たんぽぽサッカークラブ 2022年冬休み練習予定表

※ 夜9：00には寝るようにしましょう

冬休み中の睡眠時間、毎日の検温結果を下記へ記入しましょう。
○×欄には睡眠時間9時間以上寝れば○を9時間未満の場合は×を記入する

氷丘南教室		野口北教室		年 名前								
日	曜日	時間	予 定・場 所	リフティング	保護者チェック	日	曜日	睡眠時間（就寝時間及び起床時間を記入）	睡眠時間	○×欄	検温	保護者チェック
12/24	(土)		U-12SNSC杯/フットボールパーク岩岡	回		12/24	(土)	時 分～ 時 分まで	時間 分		℃	
			U-11交流戦/野口北小G									
			U-10交流戦/小野市河合運動広場									
12/25	(日)		U-11交流戦/たつの市神岡小G	回		12/25	(日)	時 分～ 時 分まで	時間 分		℃	
		13:30~17:00	U-10交流戦/安室公園									
			親子サッカー/野口北小G									
12/26	(月)			回		12/26	(月)	時 分～ 時 分まで	時間 分		℃	
12/27	(火)			回		12/27	(火)	時 分～ 時 分まで	時間 分		℃	
12/28	(水)			回		12/28	(水)	時 分～ 時 分まで	時間 分		℃	
12/29	(木)			回		12/29	(木)	時 分～ 時 分まで	時間 分		℃	
12/30	(金)			回		12/30	(金)	時 分～ 時 分まで	時間 分		℃	
12/31	(土)			回		12/31	(土)	時 分～ 時 分まで	時間 分		℃	
1/1	(日)			回		1/1	(日)	時 分～ 時 分まで	時間 分		℃	
1/2	(月)			回		1/2	(月)	時 分～ 時 分まで	時間 分		℃	
1/3	(火)			回		1/3	(火)	時 分～ 時 分まで	時間 分		℃	
1/4	(水)		U-12コープ杯/ドリステ センアーノG	回		1/4	(水)	時 分～ 時 分まで	時間 分		℃	
1/5	(木)		U-12コープ杯/ドリステ センアーノG	回		1/5	(木)	時 分～ 時 分まで	時間 分		℃	
1/6	(金)			回		1/6	(金)	時 分～ 時 分まで	時間 分		℃	
1/7	(土)	10:00~15:00	たんぽぽ初蹴り/野口北小G	回		1/7	(土)	時 分～ 時 分まで	時間 分		℃	
1/8	(日)	13:30~15:00	5年練習/野口北小G	回		1/8	(日)	時 分～ 時 分まで	時間 分		℃	
1/9	(月)		U-11関西大会東播予選/日岡山G	回		1/9	(月)	時 分～ 時 分まで	時間 分		℃	

★ 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



毎日の、規則(きそく)正しい生活、
『早ね・早おき・朝ごはん』が
サッカーが上手(うま)くなるために
一番大切(たいせつ)なことです。
身長も大きくなります。
勉強もできます。
いいこといっぱいです。

★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。
☆いろいろなところを使った部位別(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!