

加古川たんぽぽサッカークラブ 2023年冬休み練習予定表

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
12/23	(土)	13:30~17:00	U-12 SNSC杯/KFP岩岡G ちひっさいなみのリーグ/天満南小G 親子サッカー/野口北小G	回	
12/24	(日)		U-11 交流戦(打診中)/野口北小G	回	
12/25	(月)			回	
12/26	(火)			回	
12/27	(水)			回	
12/28	(木)	17:00~18:30 19:00~21:00	平日練習/野口北小体育館 4・5・6年体育館練習/野口北小体育館	回	
12/29	(金)			回	
12/30	(土)			回	
12/31	(日)			回	
1/1	(月)			回	
1/2	(火)			回	
1/3	(水)			回	
1/4	(木)		U-12 コープ杯/ドリストG	回	
1/5	(金)		U-12 コープ杯/ドリストG	回	
1/6	(土)	13:30~17:00	親子サッカー/氷丘南小G	回	
1/7	(日)		U-8 荒井カップ/神鋼高砂G	回	
1/8	(月)		U-11 関西小学生東播予選/日岡山G	回	

※夜9:00には寝るようにしましょう

冬休み中の睡眠時間、毎日のお手伝い何をしたか書きましょう。
○×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

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	お手伝い出来た?	保護者チェック
12/23	(土)	時 分~ 時 分まで	時間 分			
12/24	(日)	時 分~ 時 分まで	時間 分			
12/25	(月)	時 分~ 時 分まで	時間 分			
12/26	(火)	時 分~ 時 分まで	時間 分			
12/27	(水)	時 分~ 時 分まで	時間 分			
12/28	(木)	時 分~ 時 分まで	時間 分			
12/29	(金)	時 分~ 時 分まで	時間 分			
12/30	(土)	時 分~ 時 分まで	時間 分			
12/31	(日)	時 分~ 時 分まで	時間 分			
1/1	(月)	時 分~ 時 分まで	時間 分			
1/2	(火)	時 分~ 時 分まで	時間 分			
1/3	(水)	時 分~ 時 分まで	時間 分			
1/4	(木)	時 分~ 時 分まで	時間 分			
1/5	(金)	時 分~ 時 分まで	時間 分			
1/6	(土)	時 分~ 時 分まで	時間 分			
1/7	(日)	時 分~ 時 分まで	時間 分			
1/8	(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

★チェックは自分でかまいません。出来ればいろんな人に見てもらいましょう!!

★冬休みのホ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。

★いろいろなど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)の最高記録を目指し

★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!

冬休みのお手伝い ①

②



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。いいこといっぱいあります。

★継続は力なり!

自分のために、しっかり練習しましょう!!