

『相手に負けることもある負けても良いが、己には勝て、必ず相手に勝てるようになる。』

番号	名 前	レベル-1	レベル-2	レベル-3	レベル-4	レベル-5	レベル-6	レベル-7	備考
		ワンリフ	フリー	逆足のみ	インアウト	逆足インアウト	ピッチ周り	障害物周り	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

\* 各100回出来たら次のレベルに行こう。

\* 8月初めに測定してください。9月初めにも測定してください。

夏休みに沢山ボールを触ってください。大きな成長が後から後からついてきます。

上手いサッカー選手にリフティングが出来ない選手はいない、

だが、リフティングが出来ると言うからといって、サッカーが上手いとは限らない。

と言うことはリフティングは、サッカースキルの一つだ。

軸足にも注意してください、棒立ちではサッカーは出来ない。

【 月 】

『相手に負けることもある負けても良いが、己には勝て、必ず相手に勝てるようになる。』

番号	名 前	レベル-1	レベル-2	レベル-3	レベル-4	レベル-5	レベル-6	レベル-7	備考
		ワンリフ	フリー	逆足のみ	インアウト	逆足インアウト	ピッチ周り	障害物周り	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

\* 各100回出来たら次のレベルに行こう。

\* 1月初めに測定してください。以後毎月初めに測定してください。

冬休みに沢山ボールを触ってください。大きな成長が後から後からついてきます。

上手いサッカー選手にリフティングが出来ない選手はいない、

だが、リフティングが出来ると言うからと言って、サッカーが上手いとは限らない。

と言うことはリフティングは、サッカースキルの一つだ。

軸足にも注意してください、棒立ちではサッカーは出来ない。