

平塚旭少年 S C 練習メニュー遷移(1999年～2004年)

練習メニュー				適用回数							適用率						
				適用 回数	1999nen	2000nen	2001nen	2002nen	2003nen	2004nen	適用 回数	1999nen	2000nen	2001nen	2002nen	2003nen	2004nen
					4年	5年	6年	4年	5年	3・4年		4年	5年	6年	4年	5年	3・4年
範囲	レベル	集計日数	コード	331	42	46	62	48	72	61	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
全体	基本	ウォームアップ	AA1	312	38	45	57	47	65	60	94%	90%	98%	92%	98%	90%	98%
全体	基本	クールダウン	AA9	275	38	39	47	36	58	57	83%	90%	85%	76%	75%	81%	93%
全体	基本	ランニング	AA2	9	1	0	2	0	4	2	3%	2%	0%	3%	0%	6%	3%
技術	基礎	ステップワーク	AB2	66	3	2	0	7	12	42	20%	7%	4%	0%	15%	17%	69%
技術	基礎	手でのボール遊び	AB3	17	2	1	0	5	2	7	5%	5%	2%	0%	10%	3%	11%
技術	基礎	タッピング	AC1	141	8	21	31	19	23	39	43%	19%	46%	50%	40%	32%	64%
技術	基礎	ボールリフティング	BA1	100	5	16	16	21	25	17	30%	12%	35%	26%	44%	35%	28%
技術	基礎	トス&ボールコントロール	BA2	77	1	16	38	3	12	7	23%	2%	35%	61%	6%	17%	11%
技術	基礎	ドリブル	BA3	131	10	8	28	22	34	29	40%	24%	17%	45%	46%	47%	48%
技術	基礎	キック	BA4	48	0	5	11	15	7	10	15%	0%	11%	18%	31%	10%	16%
技術	基礎	トラップ	BA5	45	8	8	9	10	5	5	14%	19%	17%	15%	21%	7%	8%
技術	基礎	スローイン	BA6	12	1	1	6	1	1	2	4%	2%	2%	10%	2%	1%	3%
技術	基礎	ヘディング	BA7	4	0	0	2	0	1	1	1%	0%	0%	3%	0%	1%	2%
技術	基礎	G K練習	BA8	5	0	0	3	0	2	0	2%	0%	0%	5%	0%	3%	0%
技術	実戦	シュート：個人技	BB1	161	15	17	27	34	32	36	49%	36%	37%	44%	71%	44%	59%
技術	実戦	フェイント	BB2	14	3	2	3	0	2	4	4%	7%	4%	5%	0%	3%	7%
技術	実戦	1対1	BB3	44	3	3	6	3	12	17	13%	7%	7%	10%	6%	17%	28%
技術	実戦	ボール出しゲーム	BB4	10	0	1	2	0	2	5	3%	0%	2%	3%	0%	3%	8%
技術	実戦	ラインゴールゲーム	BB5	18	3	2	0	2	3	8	5%	7%	4%	0%	4%	4%	13%
技術	実戦	守備練習	BB6	5	0	0	1	0	1	3	2%	0%	0%	2%	0%	1%	5%
技術	実戦	P K練習	BB7	68	5	7	13	10	12	21	21%	12%	15%	21%	21%	17%	34%
戦術	基礎	パス	GA1	127	7	17	37	22	25	19	38%	17%	37%	60%	46%	35%	31%
戦術	基礎	シュート：戦術的	GA2	77	3	7	18	8	27	14	23%	7%	15%	29%	17%	38%	23%
戦術	基礎	フリーキック	GA3	6	0	0	2	0	2	2	2%	0%	0%	3%	0%	3%	3%
戦術	実戦	パスキープ	GB1	27	1	5	8	2	10	1	8%	2%	11%	13%	4%	14%	2%
戦術	実戦	攻撃パターン	GB2	26	4	5	10	2	3	2	8%	10%	11%	16%	4%	4%	3%
戦術	実戦	ゲーム	GB3	161	11	12	22	28	43	45	49%	26%	26%	35%	58%	60%	74%
戦術	実戦	コーナーキック	GB4	22	3	7	2	3	6	1	7%	7%	15%	3%	6%	8%	2%
戦術	実戦	ゴールキック	GB5	1	1	0	0	0	0	0	0%	2%	0%	0%	0%	0%	0%
全体	応用	ハンドパス	ZZ1	27	0	3	10	3	4	7	8%	0%	7%	16%	6%	6%	11%
全体	応用	ボール奪取ゲーム	ZZ2	13	0	0	0	0	6	7	4%	0%	0%	0%	0%	8%	11%
全体	応用	ボールゲーム	ZZ3	19	1	3	2	4	2	7	6%	2%	7%	3%	8%	3%	11%