

平塚旭少年 S C 練習メニュー遷移(1999年～2005年)

練習メニュー			適用回数								適用率							
			合計	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	合計	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005
				4年	5年	6年	4年	5年	3・4年	3・4年		4年	5年	6年	4年	5年	3・4年	3・4年
範囲	バル	集計日数	390	42	46	62	48	72	61	59	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
全体	基本	ウォームアップ	370	38	45	57	47	65	60	58	95%	90%	98%	92%	98%	90%	98%	98%
全体	基本	クールダウン	328	38	39	47	36	58	57	53	84%	90%	85%	76%	75%	81%	93%	90%
全体	基本	ランニング	9	1	0	2	0	4	2	0	2%	2%	0%	3%	0%	6%	3%	0%
技術	基礎	ステップワーク	107	3	2	0	7	12	42	41	27%	7%	4%	0%	15%	17%	69%	69%
技術	基礎	手でのボール遊び	21	2	1	0	5	2	7	4	5%	5%	2%	0%	10%	3%	11%	7%
技術	基礎	タッピング	145	8	21	31	19	23	39	4	37%	19%	46%	50%	40%	32%	64%	7%
技術	基礎	ボールリフティング	114	5	16	16	21	25	17	14	29%	12%	35%	26%	44%	35%	28%	24%
技術	基礎	トス&ボールコントロール	80	1	16	38	3	12	7	3	21%	2%	35%	61%	6%	17%	11%	5%
技術	基礎	ドリブル	168	10	8	28	22	34	29	37	43%	24%	17%	45%	46%	47%	48%	63%
技術	基礎	キック	55	0	5	11	15	7	10	7	14%	0%	11%	18%	31%	10%	16%	12%
技術	基礎	トラップ	58	8	8	9	10	5	5	13	15%	19%	17%	15%	21%	7%	8%	22%
技術	基礎	スローイン	14	1	1	6	1	1	2	2	4%	2%	2%	10%	2%	1%	3%	3%
技術	基礎	ヘディング	4	0	0	2	0	1	1	0	1%	0%	0%	3%	0%	1%	2%	0%
技術	基礎	G K練習	6	0	0	3	0	2	0	1	2%	0%	0%	5%	0%	3%	0%	2%
技術	実戦	シュート：個人技	193	15	17	27	34	32	36	32	49%	36%	37%	44%	71%	44%	59%	54%
技術	実戦	フェイント	18	3	2	3	0	2	4	4	5%	7%	4%	5%	0%	3%	7%	7%
技術	実戦	1対1	53	3	3	6	3	12	17	9	14%	7%	7%	10%	6%	17%	28%	15%
技術	実戦	ボール出しゲーム	14	0	1	2	0	2	5	4	4%	0%	2%	3%	0%	3%	8%	7%
技術	実戦	ラインゴールゲーム	21	3	2	0	2	3	8	3	5%	7%	4%	0%	4%	4%	13%	5%
技術	実戦	守備練習	5	0	0	1	0	1	3	0	1%	0%	0%	2%	0%	1%	5%	0%
技術	実戦	P K練習	86	5	7	13	10	12	21	18	22%	12%	15%	21%	21%	17%	34%	31%
戦術	基礎	パス	147	7	17	37	22	25	19	20	38%	17%	37%	60%	46%	35%	31%	34%
戦術	基礎	シュート：戦術的	91	3	7	18	8	27	14	14	23%	7%	15%	29%	17%	38%	23%	24%
戦術	基礎	フリーキック	7	0	0	2	0	2	2	1	2%	0%	0%	3%	0%	3%	3%	2%
戦術	実戦	パスキープ	29	1	5	8	2	10	1	2	7%	2%	11%	13%	4%	14%	2%	3%
戦術	実戦	攻撃パターン	39	4	5	10	2	3	2	13	10%	10%	11%	16%	4%	4%	3%	22%
戦術	実戦	ゲーム	199	11	12	22	28	43	45	38	51%	26%	26%	35%	58%	60%	74%	64%
戦術	実戦	コーナーキック	25	3	7	2	3	6	1	3	6%	7%	15%	3%	6%	8%	2%	5%
戦術	実戦	ゴールキック	1	1	0	0	0	0	0	0	0%	2%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
全体	応用	ハンドパス	31	0	3	10	3	4	7	4	8%	0%	7%	16%	6%	6%	11%	7%
全体	応用	ボール奪取ゲーム	13	0	0	0	0	6	7	0	3%	0%	0%	0%	0%	8%	11%	0%
全体	応用	ボールゲーム	22	1	3	2	4	2	7	3	6%	2%	7%	3%	8%	3%	11%	5%