



FC.AMBICION スーパージュレンシート 2020

名前： _____

内容				3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15
リフ ティ ン グ	1	インステップ	利き足のみ 10回															
	2	〃	逆足のみ 10回															
	3	〃	左右交互 10回															
	4	インサイド	利き足のみ 10回															
	5	〃	逆足のみ 10回															
	6	〃	左右交互 10回															
	7	アウトサイド	利き足のみ 10回															
	8	〃	逆足のみ 10回															
	9	〃	左右交互 10回															
	10	片足インアウト交互	利き足のみ 10回															
	11	〃	逆足のみ 10回															
	12	右イン→左アウト→左イン→右アウト	2周															
		右イン→右アウト→左イン→左アウト	2周															
	13	ソンプレロ	両足 10回															
	14	リフティングをしながらピブスを着る																
15	頭にボールを乗せて止まる	10秒																
ド リ ブ ル	1	コーンドリブル	インサイドスキップ															
	2	〃	アウトサイドスキップ															
	3	〃	アウトサイド2タッチ															
	4	ジンガ	前															
	5	〃	後ろ															
	6	左右交互連続ドリブル	自由															
	7	左右交互連続ドリブル	直線															
	8	連続エラシコ																
	9	シャベウ	イン															
	10	〃	アウト															
体 幹	1	おんぶ																
	2	肩車																
	3	逆立ち																
	4	ハイハイ																
	5	スパイダーウォーク																

達成した回数や◎○△など自由に書き込みましょう！！