



スキルアップクラス紹介資料

nortrec football academy

Concept

スキルアップクラスとは？

サッカーの**技術向上に特化**したクラス

サッカーの基礎技術
(止める・蹴る・運ぶ)

×

対人練習
(1対1)

スキルアップクラスは、サッカーの技術向上に特化したクラスです。

基礎技術を伸ばすことで、

私達が大切にしている「**考える力**」をより深く理解するための**土台作り**をすることが目的です。

Concept

技術とは？

サッカーの技術を3つに分類

止める

ボールコントロール / ターン

蹴る

パス / シュート

運ぶ

ドリブル

ノートルックではサッカーの技術をボールを「止める・蹴る・運ぶ」と3つに分類しています。

これらの技術を伸ばし総合的にボールを扱う能力を向上させます。

Curriculum

カリキュラム

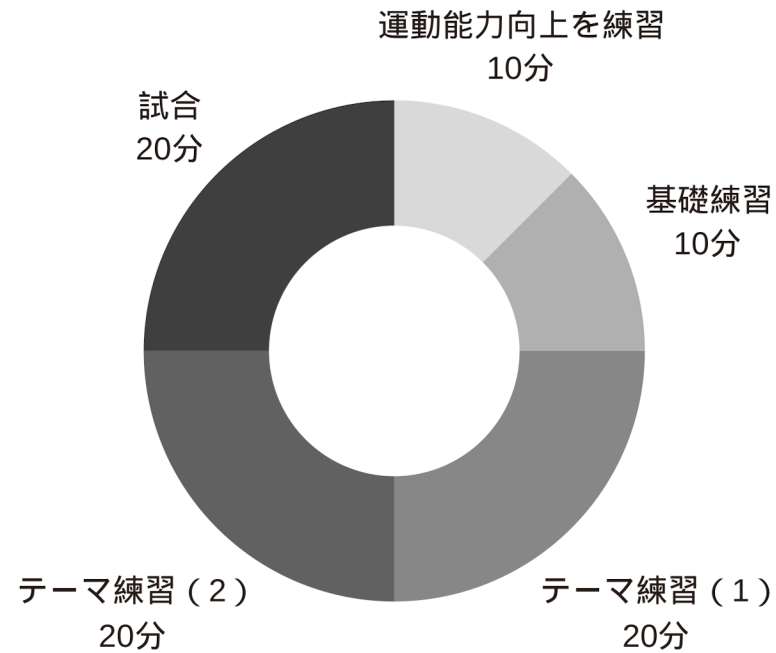
4月	5月	6月	7月	8月	9月
運ぶ 運ぶドリブル	止める ボールを止める	蹴る パス	運ぶ 突破のドリブル	止める 方向のある止める	蹴る シュート
10月	11月	12月	1月	2月	3月
運ぶ 運ぶドリブル	止める ターン	蹴る 斜め方向へのパス	運ぶ 突破のドリブル	止める 意図的に止める	蹴る シュート

練習テーマを「運ぶ・止める・蹴る」で月ごとに設定しています。

「運ぶ・止める・蹴る」を3ヶ月のサイクルとし、年4回実施することで**技術の応用と反復**を行います。

Training

練習の流れ



まずは身体基礎能力向上を目的とした準備運動から始まり、基礎練習、テーマに沿った練習を行います。

一人一人がボールにたくさん触れる時間を確保して技術を伸ばします。

(練習の流れはテーマによって内容が変更する場合があります)

Schedule

練習日程

練習日	火曜日	木曜日	土曜日	日曜日
活動区	清田区	豊平区	東区	西区
時間	17:00 ~ 18:20	16:30 ~ 17:50	16:00 ~ 17:20	18:20 ~ 19:40
会場	朝鮮学校	平岸高台小学校	スポーツアリーナSAL	はちけん地区センター

※ 活動場所や日程は変更される場合があります。

※ ベーシッククラス / 低学年クラスへの振替も可能です。

Membership Fee

会費

年会費	12,000円 ※ご入会月で変動
月会費	週1回 7,000円 / 週2回 9,000円
保険料/システム管理費	1,000円
冬季運営費 (11月~3月)	1,000円
単発利用	1,000円

※ 兄弟割・・・御兄弟でのご入会は2人目以降月会費が無料となります。

※ 単発利用・・・単発利用のみでのご入会はお受けしておりません。

Contact

お問い合わせ

新規生徒募集中 無料体験会も各会場で開催中



ノートレック 札幌

スクールの活動に関する詳細や、ご入会・練習体験のお申込みは公式HPからご連絡下さい。
イベント情報やスクール活動の様子は各種SNS（Instagram/Facebook）にてご覧いただくことができます。

[Instagram/Facebook@nortrec.fa](#)