

愛知工業大学名電中学校 サッカ一部

～ 2020年8月 予定 ～

*各自で水分をしっかり用意して、こまめに水分補給をしてください。

*予定が変更される場合はLINEで連絡します

*雨天時は校内での練習が禁止のためオフとし、家庭でムーブメントプレパレーションを行います。

***対外試合が原則自粛となりました。**

日	曜	活動時間		場 所	練習・活動内容	備 考
		AM	PM			
1	土		13:00~16:30	安城市立東山中学校	トレーニングマッチ	
2	日					
3	月		13:00~14:30	中庭	サーキットトレーニング・ドリブル練習・体幹	三者面談
4	火		13:00~15:00	千種公園	30分間走・ドリブル練習・パス練習(ターン・マン・スクウェアパスなど)	三者面談
5	水		13:00~15:00	千種公園	30分間走・ドリブル練習・パス練習(ターン・マン・スクウェアパスなど)	三者面談
6	木					三者面談
7	金	9:30~11:00		中庭	サーキットトレーニング・ドリブル練習・体幹	三者面談
8	土					
9	日					
10	月					
11	火		13:00~15:00	神領Bコート	ボールコントロール・対面パス・4対1・シュート・ゲーム	
12	水		13:00~15:00	神領Bコート	ボールコントロール・対面パス・4対1・シュート・ゲーム	
13	木	オフ				
14	金					
15	土					
16	日					
17	月					
18	火					
19	水					
20	木	9:00~11:00		神領Bコート	ボールコントロール・対面パス・4対1・シュート・ゲーム	
21	金		12:30~14:30	テラスポ	ボールコントロール・対面パス・4対1・シュート・ゲーム	
22	土					
23	日					
24	月					始業式②③
25	火		13:45~15:30	中庭or千種公園	トレーニング	
26	水					
27	木		13:45~15:30	中庭or千種公園orテラスポ	トレーニング	テラスポなら14:30~16:30
28	金		13:45~15:30	中庭or千種公園	トレーニング	
29	土					
30	日					
31	月					50分6,7限スタート

○学習、特に課題優先！未提出がある人は部活に参加しません。

○けがや、部活の欠席については必ず顧問に報告してください。

○ルールを守ることやいい準備をすることの大切さはサッカーも普段の生活も同じです。