

サッカー部 6月の活動計画

今月の活動計画

○平日(6月8日～19日まで)

放課後練習 終了時刻 16時00分～17時15分【2・3年生】
16時45分【1年生】

○平日(6月22日～30日まで)

放課後練習 終了時刻 16時00分～17時40分【全学年】

【6月の目標】

○基礎的・基本的な体力の回復

○チーム作り

○基礎基本の技術の習得

日	曜日	活動時間	内容(メニュー・練習試合等)
1	月	OFF	
2	火	OFF	
3	水	OFF	
4	木	OFF	
5	金	OFF	
6	土	OFF	
7	日	OFF	
8	月	16:00～17:15	体幹トレーニング+インターバル走20M×15本
9	火	16:00～17:15	体幹トレーニング+インターバル走20M×15本
10	水	部活動休業日	
11	木	16:00～17:15	体幹トレーニング+インターバル走20M×15本
12	金	16:00～17:15	インターバル走20M×10本+ボールを使った基礎トレーニング
13	土	OFF	
14	日	OFF	
15	月	16:00～17:15	体幹トレーニング+インターバル走20M×15本
16	火	16:00～17:15	インターバル走20M×10本+ボールを使った基礎トレーニング
17	水	部活動休業日	
18	木	16:00～17:15	インターバル走20M×10本+ボールを使った基礎トレーニング
19	金	16:00～17:15	インターバル走20M×10本+ボールを使った基礎トレーニング
20	土	OFF	
21	日	OFF	
22	月	16:00～17:40	ボールを使った基礎トレーニング+パス練習
23	火	16:00～17:40	ボールを使った基礎トレーニング+パス練習
24	水	部活動休業日	
25	木	16:00～17:40	パス練習+対面練習
26	金	16:00～17:40	パス練習+対面練習
27	土	8:30～11:30	パス練習+対面練習
28	日	OFF	
29	月	16:00～17:40	パス練習+対面練習
30	火	16:00～17:40	基礎練習+対人トレーニング

※7月4日(土)練習試合

甲山中/12:00～16:00