



名古屋高校サッカー部タイムスケジュール

2022年 Spring Ver.										
	月		火		水		木		金	
7:15-8:00	トップ 3:50走 or 300m走 高1クロストレ	山田 猿田 佐久間	トップ フィジカル 高2B, 高3B シュートゲーム	松村 藤井 山田 佐久間	高1シュート トレ	山田 猿田 佐久間	高2B, 高3B 半面ゲーム	山田 北川 佐久間	オフ	
学校授業時間										
15:30- 16:00							トップ ミーティング 高1 崩しトレ	大久保 北川 佐久間 山田		
16:00- 16:30							トップ ミーティング 高1 崩しトレ	大久保 北川 佐久間 山田		
16:30- 17:00	高1 フィジカル 高2B, 高3B ボール基礎 (空いた場所)	藤井 木村 佐久間	トップFW+GK トップDF MF 個別ト レ 高2B, 高3B 3:50走り 高1 ボール基礎	セボ 山田 木村 佐久間	オフ		トップ 基礎トレ 高1 フィジカル	北川 大久保 山田 佐久間	トップ アジリティートレ 高1 ゴール前トレ	山田 佐久間 吉岡
17:00- 17:30	↓	藤井 木村 佐久間	↓	セボ 山田 木村 佐久間	オフ		トップシュートゲ ーム 高2B, 高3B シュート	山田 大久保 佐久間	トップ 基礎トレ 高1 ゴール前トレ	山田 佐久間 吉岡
17:30- 18:00	トップ ゴール前 高2B, 3B フィジカル	藤井 木村 山田 佐久間	トップ オフエンストレ (セットプレー含む) 高2B, 高3B ボール基礎	山田 木村 佐久間	オフ		トップ半面ゲーム 高2B, 高3B ボール基礎	山田 大久保 佐久間	トップ セットプレー 高1 走り 高2B, 高3B アジリティートレ	山田 佐久間 吉岡
18:00- 18:30	トップ ゴール前 高2B, 高3B フィジカル	藤井 木村 山田 佐久間	↓	山田 木村 佐久間	オフ		高2B, 高3B ゲーム形式 Update FC	山田 大久保 佐久間	高2B, 高3B セットプレー	山田 佐久間 吉岡
18:30- 19:00	Vital Clinic or GK Project Update FC						Update FC		高2B, 高3B セットプレー	山田 佐久間 吉岡