

船橋FC2016 12月活動予定表

11月 29日発行

11月19日より練習を開始して、6回の活動を行いました。初練習のミーティングでは、サッカー選手として大切な物は精神力(サッカーへの情熱)、技術、戦術、体力(フィジカル)の4つで、中でも精神力(サッカーへの情熱)が一番大切だと選手に伝えました。たくましい選手を育成していけるように努力していきたいと思ます。

信木コーチよりストレッチ方を指導して頂きました。パフォーマンスの向上を第一に考えながら、オスグット病やサーバー病の予防に役立つのでしっかりと行っていきたいと思ます。

日	曜日	時間	活動内容	場所	備考	日	曜日	時間	活動内容	場所	備考
1	火	18:30~20:00	TR	支援学校体育館		17	木	18:00~19:30	TR	法典東	
2	水					18	金				
3	木	18:00~19:30	TR	法典東		19	土	スーペルコパ:終日	遠征	波崎	詳細後日
4	金					20	日	スーペルコパ:終日	遠征	波崎	詳細後日
5	土	13:30~16:30	TR	法典東		21	月				
6	日	13:30~16:30	TR	法典東		22	火				
7	月					23	水				
8	火	18:30~20:00	TR	支援学校体育館		24	木	13:30~16:30	TR	法典東	
9	水					25	金	13:30~16:30	TR	法典東	
10	木	18:00~19:30	TR	法典東		26	土	13:00~17:00	TM	法典東	対戦相手未定
11	金					27	日	13:00~17:00	TM	法典東	対戦相手未定
12	土	13:30~16:30	TR	法典東		28	月	13:30~16:30	TR	法典東	
13	日	13:30~16:30	TR	法典東		29	火				
14	月					30	水				
15	火	18:30~20:00	TR	支援学校体育館		31	木				
16	水					TR:練習 TM:練習試合					

連絡

予定は変更になることがあります。変更がある場合は、事務局甲斐よりメールにて連絡します。

練習後の補食のご協力ありがとうございます。補食後は速やかに帰宅するように声かけをします。

信木コーチからストレッチの方法を指導して頂きました。パフォーマンスの向上の為にご家庭でも取り組めるように

声かけをお願いします。