

2007年度後期 戸田RFC 活動計画

1. 練習スケジュール

野田アズレフ

日付	区分	主なテーマ	内容等
8月26日	通常練習 (練習再開)	体力回復	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ(体をほぐす) ・ジョグ(2~3周) ・宿題の発表~逆立ち~ ・インターバル・ラン (グリッド・リレー等) ・回遊魚~ボール鬼にアレンジ ・トライ・ゲーム(1対1)
9月2日 9月9日 10月7日 10月21日 10月28日 11月4日 11月11日 11月18日 11月25日 12月2日 12月9日 12月16日	通常練習	体力向上 (有酸素運動) ハンドリング・スキル フィットネス・スキル (ケガ防止) ゲーム・スキル	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョグ(3周) ・ストレッチ ・インターバル・ラン (グリッド・リレー等) ・ボール・リレー(グリッド使用) ・対面パス(グリッド使用) ・2対1(ボールホルダー2名VS 相手側1名) ・ぶつかり(クッション) ・前転・後転(でんぐり返し) ・相撲 ・トライ・ゲーム(1対1) ・トライ・ゲーム(2対3) ・紅白試合(A、B、C別)
9月16日 (熊谷前) 10月28日 (三郷前)	交流会準備 (通常練習)	体力向上 (有酸素運動) ハンドリング・スキル フィットネス・スキル (ケガ防止) ゲーム・スキル	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョグ(3周) ・ストレッチ ・インターバル・ラン (グリッド・リレー等) ・対面パス(グリッド使用) ・2対1(ボールホルダー2名VS 相手側1名) ・ぶつかり(クッション) ・前転・後転(でんぐり返し) ・紅白試合(A、B、C別)
9月23日 11月3日	熊谷交流会 三郷交流会	A: 完全燃焼 B: アタック C: エンジョイ	<ul style="list-style-type: none"> ・A、B、Cごと主担当コーチ、副担当コーチを配置 ・運営サポーターズ <ul style="list-style-type: none"> ・メディカル ・給水 ・レフリーエントリー(試合研修) ・タッチジャッジ(試合研修)
9月30日 12月23日 12月30日 1月6日	お休み	9月30日	

戸田アズレフ
9/28
12