

2008/7/18

作成者:タマリバクラブ高橋

Ver.1

タマリバクラブ スキルアップ講習会
スケジュール・メニュー案

実施日:08/08/31(日)

場所:保土ヶ谷グラウンド

	タマリバ	スクール	概要	担当
11:00	練習開始			
11:30	練習2時間	開講式(5分間)	5分間	レフリー委員会・高橋
12:00		新ルール説明(55分間)	55分間	レフリー委員会
12:30		アップ	30分間	橋内トレーナー
	練習終了			
13:00	コーチ2時間	あたりの練習	(ヒット・ドライブ・ツイスト・スリップダウン・ダンボール)	説明:井戸、棚橋 各グループで実技指導:
13:30		オーバー・スweepの練習	体の芯で相手をとらえる	
14:00		タックル練習	体の芯で相手をとらえる	
14:30		FW・BK分かれ		FW:井戸、棚橋 BK:羽田

15:00 終了

本件問い合わせ先:masafumi-kato50@able.ocn.ne.jp