

2013年度熊本YMCAサッカーチーム合同夏合宿スケジュール

■2日目:8/17(土)

コート	asovigo(人工芝)				阿蘇小学校(クレー)	
	A	B	C	D	E	F
6:00	6:00					
6:30	U-13・14					
7:00	8:00					
7:30	8:00					
8:00	8:30					
8:30	8:30	8:30	8:30	8:30	■朝の集い(6:30~6:45)	
9:00	U-11(熊本・むさし) 合同TR		熊本 U-12	むさし U-12		
9:15						
9:30						
9:45	10:00	10:00				
10:00	10:00	10:00				
10:15	[TRMコート]		10:30	10:30		
10:30	U-11(熊本・むさし) *試合TSは前日調整		10:30	10:30		
10:45						
11:00						
11:15	11:30	11:30	熊本 U-10	むさし U-10		
11:30	11:30	11:30				
11:45						
12:00						
12:15			12:30	12:30		
12:30			12:30	12:30		
12:45	U-13・14					
13:00						
13:15						
13:30			熊本 U-12	むさし U-12		
13:45	14:00	14:00				
14:00	14:00	14:00				
14:15						
14:30	U-10(熊本・むさし) 合同TR					
14:45			15:00	15:00		
15:00			15:00	15:00		
15:15	15:30	15:30				
15:30	15:30	15:30	熊本 U-11	むさし U-11		
15:45	[TRMコート]					
16:00	U-10(熊本・むさし) *試合TSは前日調整					
16:15						
16:30						
16:45	17:00	17:00	17:00	17:00		
17:00	■夕べの集い(17:00~17:15)					
17:15	17:15					
17:30						
17:45						
18:00	U-13・14					
18:15						
18:30						
18:45	19:00					
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						
コート	A	B	C	D	E	F
	asovigo(人工芝)				阿蘇小学校(クレー)	

チーム	小学生/熊本			小学生/むさし			中学生
	U-10	U-11	U-12	U-10	U-11	U-12	U-13・14
GL	大中	吉脇	平井	鎗水	古門	佐藤・河野	徳永
6:00	■起床(6:00)						6:00
6:30	■朝の集い(6:30~6:45)						TR I
7:00							8:00
7:30	■朝食(6:45~8:30)						8:00
8:00							8:00
8:30	8:30	8:30	8:30	8:30	8:30	8:30	
9:00	研修室	TR I (合同TR)	TR I	研修室	TR I (合同TR)	TR I	朝食・休憩
9:15							
9:30							
9:45							
10:00		10:00		10:00	10:00		研修室
10:15			10:30			10:30	
10:30	10:30	TRM	10:30	10:30	TRM	10:30	
10:45	10:30			10:30			
11:00							
11:15	TR I		昼食・休憩			昼食・休憩	11:30
11:30			研修室	TR I		研修室	11:30
11:45							
12:00							
12:15			12:30	12:30		12:30	
12:30			12:30	12:30		12:30	
12:45		昼食・休憩			昼食・休憩		TR II
13:00	昼食・休憩	研修室 or プール		昼食・休憩	研修室 or プール		
13:15			TR II			TR II	
13:30							
13:45	14:00			14:00			14:00
14:00	14:00			14:00			14:00
14:15							
14:30		TR II (合同TR)		TR II (合同TR)			
14:45		15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	
15:00		15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	昼食・休憩
15:15	15:30			15:30			
15:30	15:30		研修室 or プール	15:30		研修室 or プール	研修室
15:45		TR II		TR II			
16:00	TRM			TRM			
16:15							
16:30							
16:45	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
17:00	■夕べの集い(17:00~17:15)						
17:15							17:15
17:30							
17:45	■入浴(17:15~20:00)						
18:00	■夕食(18:00~20:00)						
18:15	*別紙参照[入浴アレンジ、夕食アレンジ]						
18:30	■室内プール(10:00~20:00)						
18:45							19:00
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	■チームミーティング・Free Time(19:30~22:00)						■入浴・夕食・ チームミーティ ング(19:00~22:00)
21:00							
21:30							
22:00	■消灯(22:00)						
22:30	■指導者MT(22:30~23:30)						
23:00							
チーム	U-10	U-11	U-12	U-10	U-11	U-12	U-13・14
	小学生/熊本			小学生/むさし			中学生

*スケジュールは予定です。当日の天候、メンバーの体調面を考慮し、変更することもあります。予めご了承ください。
*TR=トレーニング(練習)、TRM=トレーニングマッチ(紅白戦・練習試合)、合同TR=合同トレーニング(熊本・むさし)