

2016年度 熊本YMCA小学生サッカーチーム合同冬合宿スケジュール

第1日							第2日					
1/4 (水)							1/5 (木)					
サッカー キャンプ	U-10 熊本	U-11 熊本	U-12 熊本	U-12 むさし	U-14 熊本		サッカー キャンプ	U-10 熊本	U-11 熊本	U-12 熊本	U-12 むさし	U-14 熊本
C面	A・B面	D面	F面	E面	G・H面		C面	A・B面	D面	F面	E面	G・H面
担当 ドライブ・アトムL	カラスL	にんじんL・テキサスL	キリンL	パワーL	ワッキーL		ドライブ・アトムL	カラスL	にんじんL・テキサスL	キリンL	ドリブルL	ワッキーL
6:30							起床・散歩					
							朝の集い					
7:00												
30							朝食					
8:00	出発						DUTY					
							移動					
30							準備					
9:00												
30							トレーニング ③ (ドライブ)	キャンプ参加者 (3年生) 合同トレーニング (U-10 カラスL・ U-9 アトムL)	トレーニング ②	トレーニング ②	トレーニング ②	トレーニング ②
10:00	到着・準備						一斉休憩					
30	全体アイスブレイク (ドリブル)											
40	全体UP											
11:00	初蹴り 交流ゲーム (ドライブ)		初蹴り 交流ゲーム (カラスL)		初蹴り 交流ゲーム (キリンL)		トレーニング ④	トレーニング ③	トレーニング ③	トレーニング ③	トレーニング ③	トレーニング ③
30												
12:00							昼食・休憩					
10												
30	昼食・休憩						昼食・休憩					
13:00	開所式						ゲーム					
30												
14:00	トレーニング ①	合同トレーニング (にんじん)		合同トレーニング (ワッキー)			ゲーム					
30							片付け 15:50					
15:00	休憩						閉所式 15:10					
30							移動準備 15:30					
16:00	トレーニング ②	ゲーム		トレーニング ①	トレーニング ①	トレーニング ①	出発 16:00					
30												
17:00	タベの集い											
30												
18:00							到着・解散					
30												
19:00	夕食・入浴											
30												
20:00												
30	グループタイム											
21:00												
30	就寝準備・消灯											
22:00												