



# 日程表

	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)
7:00	【8:30集合】	起床	起床	起床
8:00		食事	食事	食事
9:00		練習準備・部屋清掃	練習準備・部屋清掃	練習準備・荷物整理・部屋移動
10:00	バス	練習③ [フィニッシュⅠ]	練習⑦ [GKⅠ]	練習⑪ [ミニゲーム大会]
11:00		休憩	休憩	休憩
12:00	食事	練習④ [フィニッシュⅡ]	練習⑧ [1対Ⅰのディフェンス]	練習⑫ [総合練習 7対7+GK]
13:00	練習準備	食事	食事	食事
14:00	練習① [ドリブル&フェイントⅠ]	練習⑤ [フィニッシュⅢ]	練習⑨ [オフ・ザ・ボールの動きⅠ]	出発準備
15:00	休憩	休憩	休憩	バス
16:00	練習② [ドリブル&フェイントⅡ]	練習⑥ [フィニッシュⅣ]	練習⑩ [オフ・ザ・ボールの動きⅡ]	鹿島スタジアム見学 (鹿島サッカーミュージアム)
17:00	フィジカルトレーニング	フィジカルトレーニング	フィジカルトレーニング	
18:00	食事	食事	食事	
19:00	入浴	入浴	入浴	【18:30頃到着予定】
20:00	サッカールール勉強会	ゲーム大会	きもだめし	
21:00	自由時間	自由時間	自由時間	
22:00	就寝準備	就寝準備	就寝準備	
	消灯	消灯	消灯	

※練習試合が入る場合は、カリキュラムは変更になります。  
 ※GKはジュニアユースと一緒に別メニューになる場合があります。

