

2023年度 ナショナルトレセンU-12 北信越 【指導者講習会】

※日程は変更になる可能性があります。

		10月7日(土)			10月8日(日)			10月9日(月祝)	
		選手	スタッフ	講習会	選手	スタッフ	講習会	選手	スタッフ
06:30					起床			起床	
					散歩			散歩	
07:00					朝食 7:00~			朝食 7:00~	
07:30									
08:00									
08:30							受付 8:30		
09:00	宿泊先集合 8:45~						講習② 8:45-10:00	移動	
09:30	メディカル チェック	ミーティング	受付 9:30-45		移動			W-UP	
10:00	移動		ガイダンス 9:45-10:30						
10:30					トレーニング③ ボールを奪う 10:00~11:30	見学 10:00-11:30		ゲーム 10:15~12:00	
11:00	トレーニング① ゴールを奪う 10:30~12:00	見学 10:30-12:00							
11:30					移動				
12:00						実技② 11:30-13:00		閉講式	
12:30	移動				屋食 12:15~			屋食弁当配布・解散	
13:00	屋食 12:30~	実技① 12:00-13:30				閉講式			
13:30									
14:00	ガイダンス・栄養 13:15~14:15				移動				
14:30									
15:00	トレーニング② ゴールを目指す 14:30~16:00	見学 14:30-16:00			トレーニング④ ゴールを目指す【崩し】 14:30~16:00				
15:30									
16:00									
16:30	移動				移動				
17:00		講習① 16:00-17:30							
17:30									
18:00									
18:30	夕食 16:00~				夕食 16:00~				
19:00									
19:30									
20:00	リスペクトワークショップ 19:15~20:15				レクチャー 19:15~20:15				
20:30									
21:00	スタッフ ミーティング				スタッフ ミーティング				