

2019 JFAナショナルトレセン女子U-14 スケジュール(東西共通)

19.12.10更新

	12/13(金)	12/14(土)	12/15(日)	12/16(月)	
07:00					07:00
		朝食	朝食	朝食	
07:30					07:30
08:00					08:00
08:30					08:30
09:00		トレーニング	トレーニング	ゲーム	09:00
09:30		FP:守備①	FP:守備②		09:30
10:00		GK:シュートストップ②	GK:ブレイクアウェイ		10:00
10:30			3面		10:30
11:00		入浴	入浴		11:00
11:30				クロージング	11:30
12:00		昼食	昼食	入浴	12:00
12:30				昼食	12:30
13:00	集合				13:00
13:30	地域別ミーティング				13:30
14:00	オープニング		GKトレーニング	解散	14:00
14:30		GKトレーニング			14:30
15:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング		15:00
15:30	体幹トレーニング FP:攻撃① GK:シュートストップ①	FP:攻撃② GK:攻撃参加	FP:ゴール前の攻防 GK:クロス		15:30
16:00		3面			16:00
16:30	入浴	入浴	入浴		16:30
17:00					17:00
17:30		GKミーティング	GKミーティング		17:30
18:00	夕食	夕食	夕食		18:00
18:30					18:30
19:00		全体ミーティング	全体ミーティング		19:00
19:30	栄養レクチャー	グループ別ミーティング	グループ別ミーティング		19:30
20:00					20:00
20:30	グループ別ミーティング				20:30
21:00					21:00
21:30	スタッフミーティング	スタッフミーティング	スタッフミーティング		21:30
22:00					22:00
22:30					22:30
23:00					23:00