



# METAサッカースクール強化合宿@神栖 8/10(日)~8/11(月)≪U12≫

| 日程/時間       | 2025年8月10日(日)        | 2025年8月11日(月)           |
|-------------|----------------------|-------------------------|
| 7:00~7:30   |                      | 7:00起床/そのまま朝食           |
| 7:30~8:00   |                      |                         |
| 8:00~8:30   |                      | 移動(宿舎⇒グラウンド)            |
| 8:30~9:00   |                      | 8:20~9:30「守備の個人戦術」      |
| 9:00~9:30   |                      |                         |
| 9:30~10:00  |                      | 休憩(~9:50)               |
| 10:00~10:30 |                      | 9:50~11:00「デスマルケ/スルーパス」 |
| 10:30~11:00 |                      |                         |
| 11:00~11:30 |                      | 休憩(~11:15)              |
| 11:30~12:00 |                      | 11:15~12:00「紅白戦」        |
| 12:00~12:30 | 12:20 宿舎集合           | 移動(グラウンド⇒宿舎)            |
| 12:30~13:00 | 移動(宿舎⇒グラウンド)         | 参加賞受け渡し/屋食/シャワー13:30解散  |
| 13:00~13:30 | 13:00~14:10「対人スキル」   |                         |
| 13:30~14:00 |                      |                         |
| 14:00~14:30 | 休憩(~14:30)           | 13:30 宿舎解散              |
| 14:30~15:00 | 14:30~15:40「認知/サポート」 |                         |
| 15:00~15:30 |                      |                         |
| 15:30~16:00 | 休憩(~16:00)           |                         |
| 16:00~16:30 | 16:00~17:00「紅白戦」     |                         |
| 16:30~17:00 |                      |                         |
| 17:00~17:30 | 移動(グラウンド⇒宿舎)         |                         |
| 17:30~18:00 |                      |                         |
| 18:00~18:30 | 入浴/食事(BBQ)           |                         |
| 18:30~19:00 |                      |                         |
| 19:00~19:30 | 戦術講座/ビンゴ大会           |                         |
| 19:30~20:00 |                      |                         |
| 20:00~20:30 |                      |                         |
| 20:30~21:00 |                      |                         |
| 21:00~      | 就寝                   |                         |