



METAサッカースクール 年末スペシャル強化合宿

2025年12月27日(土)~12月28日(日)

日程/時間	2025年12月27日(土)	2025年12月28日(日)	
7:00~7:30		7:00起床/そのまま朝食	
7:30~8:00			
8:00~8:30			
8:30~9:00		移動(宿舎⇒グラウンド)	
9:00~9:20		ウォーミングアップ 9:00~9:40「ドリブル/止める・蹴る」	
9:20~9:40			
9:40~10:00		TR④ 9:40~10:50「奪うスキル」 ～守備の原則からボールを奪う～	
10:00~10:20	10:00-10:20 / 宿舎現地集合 受付		
10:20~10:40	移動(宿舎⇒グラウンド)		
10:40~11:00			
11:00~11:20	TR① 11:00~12:10「剥がすスキル」 ～オン=ドリブル突破・ワンツー・運ぶ～	休憩(～11:20)	
11:20~11:40		TR⑤ 11:20~12:30「クロス・シュートスキル」 ～ゴールを取る技術～	
11:40~12:00			
12:00~12:20			
12:20~12:40	休憩(～12:30)	TR⑥ 13:30~15:00「ゲーム」 ～全てを出し切れ～	
12:40~13:00	TR② 12:30~13:40「見るスキル」 ～オフ=受ける前の認知とサポートの原則～		昼休憩(～13:30)
13:00~13:20			
13:20~13:40			
13:40~14:00	昼休憩(～14:30)	TR③ 14:30~15:40「前を向く・外すスキル」 ～マークの外し方・ターンの技術～	
14:00~14:20			
14:20~14:40	クールダウン⇒フィードバック		
14:40~15:00			
15:00~15:20	クールダウン⇒フィードバック	閉会式 15:30~16:00 MVP発表/写真撮影	
15:20~15:40		閉会式終わり次第グラウンドにて解散	
15:40~16:00	移動(グラウンド⇒宿舎)		
16:00~16:20			
16:20~16:40	入浴/食事		
16:40~17:00			
17:00~17:30			
17:30~18:00			
18:00~18:30			
18:30~19:00	オリエンテーション 目標設定IDP/グループワーク		
19:00~19:30			
19:30~20:00			
20:00~20:30	お楽しみ会【景品あり】		
20:30~21:00	就寝		
21:00~			