

# 2018 ラソス香月SSC LAZOS KATSUKI SSC TR計画 [土・日・祝]

|                                                                                                                     |                  |       |       |             |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|-------|-------------|----------|
| 3月                                                                                                                  | 平日の練習日<br>(香月小G) | 1~2年生 | 火・金   | 17:00~19:00 | <br><br> |
|                                                                                                                     |                  | 3~4年生 | 火・水・金 | 17:00~19:00 |          |
|                                                                                                                     |                  | 5~6年生 | 火・水・金 | 17:00~19:00 |          |
| ラソス香月SSCホームページ <a href="http://lazos-nagakura54.sunnyday.jp/">http://lazos-nagakura54.sunnyday.jp/</a> 【ラソス香月で検索可能】 |                  |       |       |             |          |

- ◇ チームTRのない日は、各自で個人TRをしましょう。特にボールリフティングは、全員が必ずできるようになります。
- ◆ TR計画は天候やチーム事情等に応じて変更する場合があります。その場合は、文書・メール・HPなどで連絡します。

| 月   | 日  | 曜  | トレーニング計画                                         | ○練習 ◎試合 ☆トレセン ★女子トレセン  | U-7                      | U-8 | U-9 | U10 | U11 | U12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|----|----|--------------------------------------------------|------------------------|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|     |    |    |                                                  |                        | 1年                       | 2年  | 3年  | 4年  | 5年  | 6年  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3   | 3  | 土  | 香月TR 14:00~17:00 《3~4年生》                         | 『マツダ杯山口少年U11大会』        | 多数の小学校で土曜日授業あり           |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | 4  | 日  | 香月TR 9:00~12:00 《1~4年生》                          | (山口きらら博記念G) 《5年生》      |                          |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | 9  | 金  | 北九州市立 中学校卒業式                                     |                        | 香月TR 17:00~19:00 《1~6年生》 |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | 10 | 土  | 『第15回MELTEC九州杯U11大会』 (福岡FC) 《5年生》                |                        |                          |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | 11 | 日  | 香月TR 9:00~12:00 《1~5年生》                          |                        | 「北九州Jr代表者会議」 《永倉》        |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | 16 | 金  | 北九州市立 小学校卒業式                                     |                        | 香月TR 14:30~17:30 《3~5年生》 |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | 17 | 土  | 『第20回北九州スポ少U11』                                  |                        |                          |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | 18 | 日  | (本城運動場G) 《5年生》                                   |                        | 「指導者実技研」 (新門司) 《永倉》      |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | 21 | 祝水 | 『2017 ラソス香月SSC 卒団式』 (香月小G・体育館) 《選手全員・OB・保護者・指導者》 |                        |                          |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 春休み | 23 | 金  | 北九州市立 小学校/中学校修了式                                 |                        | 『JR九州カップU11フェスティバル』      |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | 24 | 土  | 『香月U9/U10TRM』 《3~4年生》                            |                        | 【中国・九州各県の代表64チーム】        |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | 25 | 日  | 『香月U8/U9TRM』 《1~3年生》                             | 『U10TRM』 (芦屋町民G) 《4年生》 | (鹿児島市桜島溶岩G) 【JR移動】       |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | 26 | 月  | 休み                                               |                        | 《5年生16名/保護者/指導者》         |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | 27 | 火  | 休み                                               |                        |                          |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | 28 | 水  | 香月TR 17:00~19:00 《3~5年生》                         |                        |                          |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | 29 | 木  | 休み                                               |                        |                          |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | 30 | 金  | 香月TR 17:00~19:00 《1~5年生》                         |                        |                          |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | 31 | 土  | 未定                                               |                        |                          |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

2018新シーズン。ここからは新学年表記になります。

|   |   |   |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|---|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 4 | 1 | 日 | 未定                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | 2 | 月 | 休み                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | 3 | 火 | 香月TR 17:00~19:00 《2~6年生》 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

★ みんなの大好きなサッカーです。規則正しい生活で体調を整え、暑さ・寒さに負けず、毎日休まずトレーニングに参加しましょう。

|                      |                                                        |
|----------------------|--------------------------------------------------------|
| ラソス香月SSC 代表/監督 永倉 克哉 | 自宅TEL/FAX 093-603-5802 携帯TEL 090-6293-3316             |
|                      | nagakura41@jcom.home.ne.jp lazoskatsukissc51@gmail.com |

※ 今年度も、土曜日授業・日曜参観・集会など土日の学校行事が多いため、TR計画は直前で追加・変更になる可能性があります。