



ラズス香月SSC 夏休みトレーニング計画

2023年 0815ver
年【 】

月	日	曜	トレーニング計画			U-7	U-8	U-9	U10	U11	U12
			○練習	◎試合・大会・遠征	☆トレセン	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
7	15	土	TR 09:00~12:00 《3年生》	『前期U11リーグ最終節』《4~5年生》	『俵山交流会U12』(山口県俵山G)《6年生》			○	◎	◎	◎
	16	日	TR 09:00~12:00 《3年生》	TR 09:00~16:00 《4~5年生》	『後期U12リーグ最終節』《5~6年生》			○	○	◎	◎
	17	祝月	『U10TRM』(新門司G)《4年生》	『プレミアリーグU11』(福岡市雁ノ巣G)《5年生》	『俵山交流会U12』(山口県俵山G)《6年生》				◎	◎	◎
	18	火	TR 17:30~19:15 《1~6年生》			○	○	○	○	○	○
	19	水	TR 17:30~19:15 《3~6年生》					○	○	○	○
	20	木	『北九州市立小中学校など 1学期終業式』			休み					
	21	金	TR 17:30~19:15 《1~5年生》	『レノファ山口ウエスト招待U12交流戦』(山口県下関市乃木浜人工芝G)《6年生》		○	○	○	○	○	◎
	22	土	TR 09:00~12:00 《1~6年生》	『U11トレセン選考会』16:00~(三菱ケミカル人工芝G)《5年生選考選手4名》		○	○	○	○	○☆	○
	23	日	TR 09:00~12:00 《3~6年生》	『後期U12リーグ・予備日』《5~6年生》	『北九州代表者会議』18:30《永倉》			○	○	○	○
	24	月	休み								
	25	火	TR 17:30~19:15 《1~6年生》			○	○	○	○	○	○
	26	水	TR 17:30~19:15 《3~6年生》					○	○	○	○
	27	木	休み						◎		
	28	金	TR 17:30~19:15 《1~6年生》		『MSS招待HヒロセプレミアムカップU12』(大分県湯布院人工芝G)《6年生/宿泊》	○	○	○	○	◎◎	◎
	29	土	TR 09:00~12:00 《3~4年生》	『第34回花鶴カップU11大会』				○	○	◎	◎
	30	日	TR 09:00~12:00 《1~6年生》	(古賀グリーンパークG他)《5年生》	↑《5年生5名/日帰り参加》	○	○	○	○	◎	○
	31	月	休み							◎	
8	1	火	TR 17:30~19:15 《1~6年生》			○	○	○	○	○	○
	2	水	TR 17:30~19:15 《3~6年生》					○	○	○	○
	3	木	休み							◎	
	4	金	TR 17:30~19:15 《1~6年生》	『RS招待U12TRM』(直方市リバーストーンパークG)《5~6年生》		○	○	○	○	◎◎	◎
	5	土	『ラズス1dayリーグU9/U10/U11』(香月小G)《3~5年生》		『千代カップU12交流大会』			◎	◎	◎	◎
	6	日	『ラズス1dayリーグU8/U9/U10/U11』(香月小G)《1~5年生》		(香月中央公園G)《5~6年生》	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	7	月	休み								
	8	火	TR 17:30~19:15 《1~5年生》	『レストライザック北浦招待長門市サッカー交流会U12』		○	○	○	○	○	◎
	9	水	TR 17:30~19:15 《3~5年生》	(山口県長門市ラポールゆやG・ながとスポーツG)《6年生9名/宿泊》				○	○	○	◎
	10	木	休み								
	11	祝金	『ラズス1dayリーグU10/U11/U12』(香月小G)《4~6年生》						◎	◎	◎
	12	土	休み								
	13	日	休み								
	14	月	病気やけがのないように…								
	15	火	休み								
	16	水	TR 14:00~17:00 《4~6年生》	香月盆祭り(香月中央公園G) ※香月小グラウンドは駐車場になるため使用不可					○	○	○
	17	木	休み							◎	◎
	18	金	TR 17:30~19:15 《1~6年生》		『熊本ピースター招待U12交流会』(八女東部グリーンフィールド八女天然芝G)《5~6年生》	○	○	○	○	○	○
	19	土	TR 09:00~12:00 《1~6年生》	『レノファ山口U11交流会』(山口県宇部市ときわ公園サッカー場人工芝G)		○	○	○	○	◎	○
	20	日	TR 09:00~12:00 《3~6年生》	『山口SS招待U11交流会』(山口市セミナーパーク天然芝G)《5年生/宿泊》				○	○	◎	○
	21	月	休み								◎
	22	火	TR 17:30~19:15 《1~6年生》			○	○	○	○	○	○
	23	水	TR 17:30~19:15 《3~6年生》					○	○	○	○
	24	木	休み							◎	
	25	金	TR 17:30~19:15 《1~6年生》			○	○	○	○	○	○
	26	土	『U11県トレセン選考会』(福岡FC)《5年生》	『アモール招待U10/U11交流大会』	『第40回楠橋フェスティバルU12』				◎	◎☆	◎
	27	日	1~3年生は2学期の準備	(行橋市総合G)《4年生/5年生》	(香月中央公園G)《6年生10名》				◎	◎	◎
	28	月	『北九州市立小中学校など 2学期始業式』			休み					
9	2	土	ラズスTR & TRM (香月小G)《4年生》	『第35回九州ジュニアU11北九州予選』	『オリエン特U12TRM』(飯塚G)《6年生》				◎	◎	◎
	3	日	ラズスTR & TRM (香月小G)《4年生》	【1次リーグ】(香月小G)《5年生》	『オリエン特U12TRM』(穂波G)《6年生》				◎	◎	◎
	9	土	『FCリベルダーデ第14回毛利杯U10』	『第35回九州ジュニアU11北九州予選』	ラズスTR & TRM (香月小G)《6年生》				◎	◎	◎
	10	日	(山口市きらら博G)《4年生/宿泊》	【1次リーグ】(香月小G)《5年生》	ラズスTR & TRM (香月小G)《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、夏の暑さに負けず、毎日休まずトレーニングに参加しましょう！！(飲料水・ぼうし・汗ふきタオル等持参)

夏休みサッカーのめあて

【TR計画の変更はLINE・ホームページ等で随時お知らせします】

- ① 午前中の学習は集中して取り組み、トレーニングや試合は全力で楽しむ。規則正しく、けじめのある夏休みにする。
- ②
- ③

