

ひるがの高原サッカー交流会 ウォーミングアップについての注意事項・お願い

1. Aグラウンド（人工芝）は準備が整い次第、ピッチを開放します。
2. Cグラウンド（天然芝）は準備が整い次第、ピッチを開放します。なお、天然芝養生のため、ピッチ内での練習はボールを使った練習のみとし、ストレッチやランニング、ダッシュ、ボールを使わない反復練習はピッチ外で行ってください。
3. 上記の練習時間はゴールを使った練習は禁止とします。これはゴールポストが4つしかないため不平等を無くすための措置です。ご理解の程宜しくお願い致します。ゴールを使った練習については2ページ目のスケジュールをご確認下さい。
4. ハーフタイム中にピッチ内で練習をすることは禁止とします。
5. 試合終了後は次試合のチームのみ試合開始の5分前までピッチ内での練習を許可します。ただし、協議によりタイムスケジュールより早く試合を始めることもございますので、その際は本部の指示に従って下さい。
6. 2日目も、第1試合開始前の各種タイムスケジュールは1日目と同時刻となります。

2ページ目にウォーミングアップのタイムスケジュールを記載しておりますのでご確認ください。

ウォーミングアップのスケジュールは下記のとおりです。

【1日目】

■ 8時00分～ 郡上市チームにて各グラウンド準備

■ 各グラウンド準備完了 ～ 9：15

※Cグラウンドでは芝養生のため、ピッチ内はボールを使った練習のみとし、ボールを使わない練習、ランニング、ダッシュなどはピッチ外で実施してください。

■ 9時00分～ 監督者会議（Aグラウンドクラブハウス前）

■ 9時20分～9時35分 第一試合チーム ゴールを使った練習可能

■ 9時40分～9時55分 第二試合チーム ゴールを使った練習可能

10時00分 第一試合開始

【2日目】

■ 8時00分～ 郡上市チームにて各グラウンド準備

■ 各グラウンド準備完了 ～ 9：15

※Cグラウンドでは芝養生のため、ピッチ内はボールを使った練習のみとし、ボールを使わない練習、ランニング、ダッシュなどはピッチ外で実施してください。

■ 9時00分～ 監督者会議（各グラウンドの本部に集合）

■ 9時20分～9時35分 第一試合チーム ゴールを使った練習可能

■ 9時40分～9時55分 第二試合チーム ゴールを使った練習可能

10時00分 第一試合開始