2018 第1回 NTA育成合宿(2018.5.11~13:女子)

5月11日(金)

	(44 /	
時間	内容	時間(分)
13:00	スタッフ集合(打ち合わせ):ハンドボールコートにて	
13:30	選手集合	
14:00	開校式	
	1 挨拶	
	2 諸注意	
	3 今後の予定(スケジュール配布)	
14:30	選手レヘ・ル判断TR(2.5h)	
	1 ファンダメンタルTR	30
	2 体力測定	30
	3 ウォーミングアップ	
	コンタクト系ウォーミングアップ	10
	パス・GKウォーミングアップ・シュート	20
	簡単な状況判断TR	15
	4 トレーニングマッチ	30
~17:00	5 クールダウン	15
17:20	食育	30
18:00	夕食	
19:00	スタッフ集合(打ち合わせ)	
19:30	人間力向上プログラム	90
	ザンビアプログラム	
	サンヒアフログフム ゲループディスカッション等	
~20:30	ノルーノナイ人がツンヨノ寺	
20:45~22:00	学習	
22:00~23:00	就寝準備	
23:00	消灯	

5月12日(土)

2月17日	(工)					
時間	内容				時間(分)	時間(分)
7:00	起床					
7:30	朝食					
8:30	ケア等					
9:00	スタッフ集合	(打ち合わせ):ハンドボー	・ルコートにて		
9:30	トレーニング(2.5h)				
	1	ファンダメンタルTR			30	
		グループA		グループB	グループA	グループB
	2	オフェンスTR 導入	2	ディフェンスTR 導入		
		アイスブレイク		アイスブレイク	10	10
		コーディネーション		コーディネーション+コンタクト	10	20
		パス・シューティング		パス	25	10
	3	オフェンスTR 基礎	3	ゴールキーパーTR		30
		1対1	4	ディフェンスTR 基礎	30	
	4	オフェンスTR 状況利断		1対1(GKと連動して)		25
		2対1	5	ディフェンスTR 状況判断	15	
		3対2		2対2(PVなし、GKと連動して)	15	25
~12:00			フールダウン		15	
12:30	昼食					
~14:30	レスト(コー	トorビレッジ))			
14:30	スタッフ集合	(打ち合わせ):ハンドボー	ルコートにて		
15:00	トレーニング(
	1	ファ:	ンダメンタル	30		
		グループA		グループB	グループA	グループB
	2	ディフェンスTR 導入	2	オフェンスTR 導入		
		アイスブレイク		アイスブレイク	10	10
		コーディネーション+コンタクト		コーディネーション	20	10
		パス		パス・シューティング	10	25
	3	ゴールキーパーTR	3	オフェンスTR 基礎	30	
	4	ディフェンスTR 基礎		1対1		30
		1対1(GKと連動して)	4	オフェンスTR 状況判断	25	
	5	ディフェンスTR 状況判断		2対1		15
		2対2(PVなし、GKと連動して)		3対2	25	15
~17:30		7	フールダウン	,	1	5
18:00	夕食	•				
19:00	スタッフ集	合(打ち合え	っせ)			
19:30	1月十点	 上プログラム				
~20:45	人间刀间.	エノログノム	•			
					チームビ	ルディンク
~20:30				グル	ループディス	
20:45~22:00	学習					
22:00~23:00	就寝準備					
23:00	消灯					

5月13日(日)

時間	内容		時間(分)	時間(分)		
7:00	起床					
7:30	朝食					
8:30	ケア等					
9:00		(打ち合わせ				
9:30	トレーニンク゛(:					
	1	ファンダメン	ノタルTR	20		
		グループA		グループB	グループA	グループB
	2	複合TR 導入	2	複合TR 導入		
		アイスブレイク		アイスブレイク	10	10
		コーディネーション+コンタクト		コーディネーション+コンタクト	10	10
		バスTR(+走りながら)		バスTR(+走りながら)	20	20
	3	ゴールキーパーTR	3	ゴールキーパーTR	20	20
	4	OF,DF 複合TR	4	OF,DF 複合TR		
		1対1		1対1	20	20
		2対2(PVあり)		2対2(PVあり)	20	20
	5	トレーニングマッチ		トレーニングマッチ	30	30
~12:00		クールダウン			15	
12:30	閉校式					
	1	挨拶				
	2					
		諸注意				
		諸連絡				
13:00	昼食					
14:30	解散					
14:30	芦牛 f 义					