

2018 第1回 NTA育成合宿(2018.5.11~13:女子)

5月11日(金)

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	選手レベル判断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
	5 クールダウン	15
~17:00		
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	
	グループディスカッション等	
~20:30		
20:45~22:00	学習	
22:00~23:00	就寝準備	
23:00	消灯	

5月12日(土)

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
	2 オフェンス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
	コーディネーション	10	10
	パス・シューティング	25	10
	3 オフェンスTR 基礎	3	ゴールキーパーTR
	1対1	4	オフェンスTR 基礎
	4 オフェンスTR 状況判断		1対1(GKと連動して)
	2対1	5	オフェンスTR 状況判断
	3対2	15	25
	2対2	15	25
~12:00	クールダウン	15	
12:30	昼食		
~14:30	レスト(コートorピレჯ)		
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(2.5h)		
	1 ファンダメンタルTR	30	
	グループA		グループB
	2 オフェンス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
	コーディネーション	20	10
	パス	10	25
	3 ゴールキーパーTR	3	オフェンスTR 基礎
	4 オフェンスTR 基礎		1対1
	1対1(GKと連動して)	4	オフェンスTR 状況判断
	5 オフェンスTR 状況判断		2対1
	2対2(PVなし、GKと連動して)	25	15
~17:30	クールダウン	15	
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		
~20:45			
~20:30	チームビルディング グループディスカッション		
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	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	20	
	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
	コーディネーション	10	10
	パス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
	4 OF,DF 複合TR	4	OF,DF 複合TR
	1対1		1対1
	2対2(PVあり)	20	20
	5 トレーニングマッチ	5	トレーニングマッチ
	3対2	30	30
~12:00	クールダウン	15	
12:30	閉校式		
	1 挨拶		
	2 諸注意		
	3 諸連絡		
	4 諸連絡		
13:00	昼食		
14:30	解散		