

## MTC（ミヤザキ・トレーニング・キャンプ）計画案

令和2年9月22日（火）		令和2年11月21日（土）		令和3年1月11日（月）	
時間	生目の杜運動公園体育館	時間	さくらアリーナ	時間	県総合運動公園体育館
9:00	○集合・開講式	9:00	○集合・準備	9:00	○集合・準備
9:30	○講義1：目標設定 ・講師：銘苅 敦 氏（オムロン）	9:30	○講義2：トレーニング・テーピング ・講師：出口彩乃 氏（かわはら整形外科）	9:30	○講義3：栄養学 ・講師：杉尾直子 氏（南九州大学）
11:00	○リズムトレーニング ・講師：内立輪 真 氏（かみむらスポーツ）	11:00	○リズムトレーニング ・講師：内立輪 真 氏（かみむらスポーツ）	11:00	○リズムトレーニング ・講師：内立輪 真 氏（かみむらスポーツ）
12:30	○昼食・休憩	12:30	○昼食・休憩	12:30	○昼食・休憩
13:30	○トレーニング1：基本練習 ・パス、パスゲーム※GK練習	13:30	○トレーニング4：戦術練習 ・3対2、3対※GK練習	13:30	○トレーニング6：攻防練習 ・5対5、6対※GK練習
14:15	○トレーニング2：基本練習 ・シュート、1対1	14:15	○トレーニング5：速攻練習 ・3対3、4対4	14:15	○ゲーム
15:15	○トレーニング3：戦術練習 ・2対1、2対2	15:15	○グループディスカッション ・グループ協議、発表	15:15	○グループディスカッション ・今後の目標設定、発表
16:15	○ミーティング	16:15	○ミーティング	16:15	○閉講式
16:30	○片付け・解散	16:30	○片付け・解散	16:30	○片付け・解散

※MTCは3回実施し、それとは別に練習会を設定して、大会参加に向けたU12チーム練習を2回程度実施する。

※各会場では、感染防止対策に努め、選手・スタッフの健康状態には十分に配慮する。