

新潟県選抜ジュニア冬季合宿（中学2年以下）要項

テーマ：多彩なプレーでゲームの主導権を握ろう

【タイムスケジュール】

平成30年2月24日（土）

平成30年2月25日（日）

平成30年2月24日（土）			平成30年2月25日（日）		
9:30		受付集合完了	7:00		コンディショニング、朝食、移動
9:30	～9:45	ウォームアップ(大崎)	9:00	テニスコート	ウォームアップ(大崎)
9:45	～10:00	・ミニゲーム等による状況確認	9:15	～9:45	ミニゲーム等による状況確認
			9:45	～11:00	前日の復習
10:00	～12:00	多彩なプレーを支える為の ストローク技術の向上(吉田)	11:00	～11:40	全日本優勝者による実演（寺地）
			11:40	～12:00	ゲームによる確認（吉田、寺地）
12:00	～13:00	昼食	12:00	～13:00	昼食
13:00	～13:30	S&Cによるトレーニング(大崎)	13:00	～13:15	S&Cによるトレーニング(大崎)
13:30	～15:30	守備に関する二つの考え(吉田)	13:15	～14:45	主導権を取る為の戦術練習（吉田）
15:30	～17:00	主導権を握る為の判断とスキル（吉田）	14:45	～15:30	マッチ練習、クーリングダウン
16:30	～17:30	マッチ練習			講師挨拶後、解散
17:30	～17:40	S&Cによるクーリングダウン(大崎)			
18:00		移動			
19:00	～21:00	夕食、パネルディスカッション(吉田・寺地) 柔軟性及び可動域チェック(大崎)			

(1) トレーニングの際に使うバスタオルかストレッチマットを持参してください。

(2) タイムスケジュールや講義内容は状況により変更する可能性があります。