

指導者実技研修会

平成21年2月28日(土)
14:00～17:00
三洋電機大東スポーツセンター

参加者

三洋電機チーム	喜多監督	谷内コーチ	井田コーチ		
	選手	村松	森	作山	今別府
		脇坂	三木	広瀬	多谷
受講指導者	28名				
小学生	47名				

14:00～ はじめの挨拶・説明

14:10～ 体操 (三洋電機の選手のかけ声に合わせて大きく輪になって)

14:15～ 各種ステップ走(変化走)

14:30～ 選手のアップストローク見学

14:40～ シングルスフリースの見学
ダブルスフリースの見学

構え方・ポジショニング
動き出し方に注目

14:50～ オールコートでのフットワーク

6コートに分かれて、
選手の動きを同じコートで見ながら
そして直接アドバイスをもらいながら

15:15～ 一歩目の動き出しをよくするために

リラックスした構え方から

前後に細かく両脚ジャンプ	3本フットワーク×3セット
両脚を「広く・狭く」ジャンプ	3本フットワーク×3セット
左右の足を細かく前後	3本フットワーク×3セット
素早いツイスト	3本フットワーク×3セット
タッピング	3本フットワーク×3セット

各コースへの動き方(足の運び方)

真横へ・ワンステップジャンプ

斜め後ろへ・ツーステップジャンプ

散歩さがって右足ジャンプ

サイドレシーブ

カットレシーブ・フォア前

カットレシーブ・バック前

15:50 ~ シャトルを追ってのフットワーク練習の説明

トス(手投げ)でゆっくり

トス(手投げ)で速く

トス(手投げ)でフェイントもつけて

ノック { 四隅
 三点
 スマッシュレシーブ(サイド)
 スマッシュレシーブ(ボディ周り)
 カットレシーブ

16:15 ~ 各コートで参加指導者による実践(トス)

6コートに分かれて、
選手の動きを同じコートで見ながら
そして直接アドバイスをもらいながら
最初はゆっくり、だんだんハードに!!

16:50 ~ パターン練習の紹介(オールショート・オールロング)

まとめ

17:00 ~ 記念撮影・挨拶・終了