

「関西・兵庫トレセン指導者講習会」 第1回講習会のご案内

講習会の3つの主なテーマ

- 1.現代の指導法であるGame based on approach(ゲームベースドオンアプローチ)の理解
- 2.各年代におけるトレーニング内容
- 3.各年代の共通事項もしくは特出的なテーマ

第1回講習会	9月23日	6・7歳～14歳	低年齢指導(ベーシック・ビルドアップトレーニング)
第2回講習会	10月15・16日	16歳	コネクショントレーニング(Part1)
第3回講習会	11月12・13日	16歳	コネクショントレーニング(Part2)
第4回講習会	12月3・4日	18+歳	ハイパフォーマンス (Part1)
第5回講習会	1月9・10日	18+歳	ハイパフォーマンス (Part2)

実施期日 平成23年9月23日(金祝)

実施会場 ブルボンビーンズドーム (サーフェス:デコターフⅡハードコート)
〒673-0515 兵庫県三木市志染町三津田1708 TEL 079-485-8413

時間 10:00～18:00

参加費 2000円

講師 **中山芳徳** 日本テニス協会ナショナルコーチ・ワールドジュニア女子監督
日本テニス協会・S級エリートコーチ

内容 6・7歳～14歳 低年齢指導(ベーシック・ビルドアップトレーニング)
・ゲームベースドオンアプローチの理解(Play and Stayを含む)
・すべてのストロークのチェックポイント バイオメカニクス→段階的指導法
＝低年齢とトップ選手の共通点を理解し、初期段階から指導していく
・長期育成計画とは?(1万時間)

定員 50名(定員になり次第締め切らせていただきます。ご了承ください)

申込先 hyogotrainingcenter@yahoo.co.jp
お名前・所属クラブ・ご住所・電話番号をご記入の上、上記アドレスまでお申し込みください。必ず返信いたしますので、返信がない場合は、再度お申し込みください

メインの目的は、目指すべき選手育成の方向性の共有です。
各講習会に最低1時間から1時間半はオープンディスカッションを設けます。
事前に質問事項がある場合は、申込の際にご記入ください。

「関西・兵庫トレセン指導者講習会」 開催日とテーマ

第1回 2011年9月23日

- 6・7歳～14歳低年齢指導(ベーシック・ビルドアップトレーニング)
- ・ゲームベースドオンアプローチの理解(Play and Stayを含む)
- ・すべてのストロークのチェックポイント バイオメカニクス→段階的指導法
＝低年齢とトップ選手の共通点を理解し、初期段階から指導していく
- ・長期育成計画とは?(1万時間)

第2回 2011年10月15,16日

- コネクショントレーニング(Part1)
- ・トレーニング計画の立て方(週間計画・年間計画)
- ・試合分析方法
- ・すべてのストロークの動作分析(アドバンス)・バイオメカニクス
- ・武器の開発

第3回 2011年11月12,13日

- コネクショントレーニング(Part2)
- ・アグレッシブなゲームの開発
 - －ダイナミックバランスを改善していくトレーニング
 - －オンコートでのラケットを持ったトレーニング
 - －ポイントパターン
 - －戦術トレーニング

第4回 2011年12月3,4日

- ハイパフォーマンス (Part1)
- ・ハイパフォーマンスのピリオダイゼーション
- ・トーナメント期間中のフィジカルトレーニングの重要性
- ・複合トレーニング(レジスタンストレーニング・目的別トレーニング)
- ・2011ワールドワイドコーチカンファレンスのレポート

第5回 2012年1月9,10日

- ハイパフォーマンス (Part2)
- ・個人のゲームに沿ったトレーニング
- ・Goal setting (計画性のある目標達成)
- ・戦術トレーニング
- ・ダブルストレニング
- ・2011ワールドワイドコーチカンファレンスのレポート