

平成28年度 静岡県バレーボール指導者研修会 カリキュラム(案)

2016/9/24(土)

9:30 ~ 9:45	受付	
9:45 ~ 10:00	開講式	役員、講師
10:00 ~ 10:20	バレーボール指導者の資質とは(講義)	増田
10:20 ~ 11:10	バレーボールのトレーニング、W-up・C-down(講義・実技)	佐藤・塚本
11:10 ~ 12:00	スポーツと栄養	明治製菓(株)
12:00 ~ 13:00	昼食・休憩	
13:00 ~ 14:00	基本的な動作、守備的動作の考え方と習得方法(実技)	松本・佐藤
14:00 ~ 15:15	サーブとレセプションの基本的考え方と実践練習(実技)	松本・佐藤
15:15 ~ 16:00	レセプション、アタックの基本的考え方と実践練習(実技)	松本・佐藤
16:00 ~ 16:30	質疑応答	増田、塚本、松本、佐藤

2016/9/25(日)

8:30 ~ 9:00	受付	
9:00 ~ 10:00	昨今のバレーボールのシステムと戦術(講義)	松本
11:00 ~ 12:00	ブロックの基礎技術の練習(実技)	松本・佐藤
11:00 ~ 12:00	ブロックの応用技術の練習(実技)	松本・佐藤
12:00 ~ 13:00	昼食・休憩	
13:00 ~ 15:00	ブロックを中心とした総合練習(実技)	松本・佐藤
15:00 ~ 15:30	質疑応答	増田、塚本、松本、佐藤
15:30 ~ 16:00	閉講式	役員、講師