

キンボールスポーツ指導者講習会・大阪 2013

(第4回ジュニア対象指導者キンボールスポーツワークショップ)

■日程(案)

○講義&実技指導

午前

- ① ストレッチなど 9:30～10:00 (30分)
- ② コーディネーショントレーニングの体験と理論 10:00～10:50 (50分)
 - ・ 簡単コーディネーション種目実践
 - ・ コーディネーショントレーニング実践→理論----- 休憩 10分 10:50～11:00 -----
- ③ 脚トレーニング 11:00～11:50 (50分)
 - ・ 移動のためのトレーニング----- 昼食 60分 11:50～12:50 -----

午後

- ④ チャレンジコーディネーショントレーニング実習 12:50～14:15 (85分)
 - ・ チャレンジコーディネーション種目実践
 - ・ バージョンアップ考案→理論----- 休憩 10分 14:15～14:25 -----
- ⑤ コーチング実習 14:25～15:00 (35分)
 - 休憩 10分 15:00～15:10 -----

○親睦キンボールスポーツ大会および意見・情報交換会

- ① 親睦キンボールスポーツ大会 15:10～16:10 (60分)
 - 休憩 10分 16:10～16:20 -----
- ② 意見交換会 16:20～16:50 (30分)

■使用用具(案)

- ① ジャグリングスカーフ
- ② ボール(バレーボールまたはハンドボール/掴みやすく堅すぎないもの)
- ③ その他
 - ・ ラダー
 - ・ ミニハードル

※日程、使用用具は予定です。変更の可能性もございますので、予めご了承ください。