

Step-3 実施内容(タイムテーブル)

1	主催	日本ソフトテニス連盟		
2	主管	各ブロック(地区)ソフトテニス連盟	備考(カリキュラムで示したものが基準)	
3	日程	1日目	<p>18:00 集合</p> <p>18:00～18:30 プログラムⅠ(オリエンテーション、講義等)</p> <p>20:00～21:30 プログラムⅡ(講義)</p> <p>・競技者育成プログラムの説明 ・選手としての心構えなど・検定の説明等(日連技術DVD)</p>	<p>合宿中の予定、選考方法を明確にしておく</p>
		2日目	<p>09:00～12:00 プログラムⅢ</p> <p>8:30 ～ 8:50 Warming up(反復横跳び・乱打)</p> <p>9:00 ～ 9:50 (コース図※1:技術チェック①)グランドストローク(10本連続打ち)</p> <p>9:50 ～ 10:00 休憩</p> <p>10:00 ～ 10:50 (コース図※2:技術チェック④、⑤)ネットプレーヤー 基本技術(フォア・バックボレー、スマッシュ、) …ランニングボレー(フォアークロス・ストレートバック) → スマッシュ(正クロス・逆クロス) → 7本コース打ち</p> <p>10:50 ～ 11:00 休憩</p> <p>11:00 ～ 11:40 (コース図※4:技術チェック③)ベースラインプレーヤー 基本ストローク(フォア、バック、トップ、カットのショートボールなど) 1本打ち(正クロス・逆クロス) → 9本連続打ち</p> <p>11:40 ～ 12:00 (コース図※4:技術チェック②)サービス(オーバーヘッド、正クロス・逆クロス)</p> <p>12:00 ～ 13:00 休憩</p> <p>13:00～17:30 プログラムⅣ</p> <p>13:00 ～ 13:20 Warming up(ボレー vs ボレー&lt;空中乱打&gt;) 5分×4回</p> <p>13:20 ～ 13:50 (※技術チェック①②)サーブプレシーブ</p> <p>13:50 ～ 14:00 休憩</p> <p>14:00 ～ 14:20 (※技術チェック①④⑤)ローボレー→打ち返し</p> <p>14:20 ～ 15:00 (※技術チェック①④⑤)パターン練習①例:クロス(逆クロス)展開で、後衛の一本打ちから前衛の攻撃パターン</p> <p>15:00 ～ 15:40 (※技術チェック①④⑤)パターン練習②例:ストレート展開で、後衛の一本打ちから前衛の攻撃パターン</p> <p>15:40 ～ 15:50 休憩(20mシャトルラン準備)</p> <p>15:50 ～ 16:20 (技術チェック④、⑤)ネットプレーヤー 基本技術(フォア・バックボレー、スマッシュ、)</p> <p>16:20 ～ 16:50 (※技術チェック③)ベースラインプレーヤー 基本技術(フォア、バック、トップ、カットのショートボールなど)</p> <p>16:50 ～ 17:20 Cooling down</p> <p>17:20 ～ 17:30 片付け</p> <p>20:00～21:30 プログラムⅤ(講義)</p> <p>20:00 ～ 21:00 カテゴリー別ミーティング</p> <p>21:00 ～ 21:30 質疑応答、面接</p>	<p>ランニング・体操・反復横跳び 待球姿勢、フットワーク、身のこなし方など</p> <p>基本的な動きを正確にできているか。 (確率よく狙ったところに打球することができる) 各個人の特徴(長所)をみつけて伸ばす指導。</p> <p>基本的な動きを正確にできているか。 (確率よく狙ったところに打球することができる) 各個人の特徴(長所)をみつけて伸ばす指導。 (～だからダメではなく、まず肯定し認めるところから入る)</p> <p>確率、コントロール、スピード、変化の度合い(カット)</p> <p>待球姿勢、フットワーク、身のこなし方など</p> <p>連続する動きに対する順応性、体の使い方、正確性 ゲーム形式において、基本技術がいかせているか。 ポジショニング、配球、攻撃力、守備力、正確性…</p> <p>午前の練習で時間的に、不足していたところがあればここでする</p> <p>午前の練習で時間的に、不足していたところがあればここでする</p>
		3日目	<p>09:00～12:00 プログラムⅥ</p> <p>8:30 ～ 8:50 Warming up(乱打)</p> <p>9:00 ～ 9:30 ペア練習</p> <p>9:30 ～ 12:00 Game ①適宜、レベルに応じて対戦を指定する。 ③時間制限してゲームする。</p> <p>13:00～15:30 プログラムⅦ</p> <p>13:00 ～ 15:00 Game 午前の続き</p> <p>15:00 ～ 15:20 Cooling down</p> <p>15:20 ～ 15:30 閉講式、選考結果発表</p>	<p>ランニング・体操・反復横跳び 待球姿勢、フットワーク、身のこなし方など</p> <p>総合力を見る。ゲームの中での技術力、判断力、精神力など基本練習では見ることができない部分を重点的に。レシーブ力や勝負強さ、将来性など</p>

20mシャトルラン