

全国制覇

2019.2.10.SUN

CHIBA Jr. ATHLETICS CHIBA Jr. ATHLETICS CHIBA Jr. ATHLETICS CHIBA Jr. ATHLETICS

平成30年度第5回千葉県ジュニア強化練習会

CHIBA Jr. ATHLETICS CHIBA Jr. ATHLETICS CHIBA Jr. ATHLETICS CHIBA Jr. ATHLETICS

～2019年、全国を制するのは千葉だ！～

《目的》

- ◇ **前に踏み出す力** 自ら考え、選択し、行動できる。**課題発見力** **計画力**
(地元関東は良い成績でも、場所が変わった全国では力を発揮することができなかった)
- ◇ **考え抜く力** マネでは無く、意識が高い。**創造力**
(強い選手・学校のマネができて、練習の意味や目的を理解していない選手が多かった)
- ◇ **チームで働く力** 目標実現に向けて協力する。**チーム力**
(シーズン中の怪我が多く、SNSの使い方にも問題があった)

《流れ》PVブロック無し

8:45	～	コーチミーティング
9:00		集合・開門
9:00	～ 9:10	準備
9:15	～	整列 ブロック別男女各4列, 点呼
9:20	～	開講式
9:30	～ 10:00	全体アップ(スポーツリズムトレーニング) ※ 人間関係無し
10:00	～ 12:00	ブロック別練習 前半
12:00	～ 13:00	お昼休憩
13:00	～ 15:00	ブロック別練習 後半
15:00	～	片付け → 整列(学校別)
15:20	～ 15:30	閉講式
	16:00	解散

《練習計画》

1	1月5日(土)	基礎体力 基本技術の習得	一般的準備期 技術を高めるための基礎体力作り
2	12日(土)	基礎体力 基本技術の習得	
3	19日(土)	基礎体力 基本技術の習得	
4	26日(土)	基礎体力 基本技術の習得	
5	2月10日(日)	基礎体力 基本技術の定着	専門的準備期 技術の習得・定着・向上
6	16日(土)	基礎体力 基本技術の定着	
7	23日(土)	基礎体力 基本技術の定着	
8	3月2日(土)	基礎体力 基本技術の発展	試合準備期 冬季練習の総仕上げ
9	9日(土)	基礎体力 基本技術の発展	

《備考》

- 練習会の実施は、前日の夕方までに判断します。
(15-17時に判断 → HP または Facebook にアップ)
- 前日の9日(土)が雪の予報です。大雪にはならないと思っておりますが、急な変更などがあった場合はWEBにあげますので、よろしくお願いたします。