

## JBA公認 C級コーチ養成講習会 日程表

第1日目
8:30～9:00 受付
9:00～9:30 はじめに・ゴール設定
9:30～10:30 講義・演習 1)スポーツ・インテグリティについて 2)コーチの役割とJBAが求めるコーチ像
10:30～12:00 講義・演習 3)振り返りと観察
12:00～13:00 昼休み
13:00～14:30 講義・演習 4)伝え方と質問の仕方
14:30～16:00 講義・演習 5)GROWモデルを用いたコーチング
16:00～16:30 1日の振り返り

第2日目
8:15～8:30 受付
8:30～9:00 1日目の振り返り、2日目のゴール設定
9:00～10:30 講義・演習 6)コンディショニング(フィジカル・メンタル)
10:30～12:00 実技・演習 7)スペーシングの基本(合わせ) (シンプルなプログラム)
12:00～13:00 昼休み
13:00～14:30 実技・演習 8)トランジションオフense
14:30～16:00 実技・演習 9)チームディフェンスの基本
16:00～16:30 1日の振り返り

第3日目
8:15～8:30 受付
8:30～9:00 2日目の振り返り、3日目のゴール設定
9:00～10:30 実技・演習 10)2メンゲーム
10:30～12:00 実技・演習 11)3メンゲーム
12:00～13:00 昼休み
13:00～14:30 実技・演習 12)ディナイが強いチームに対するオフense
14:30～16:00 講義・演習 13)エンディング