

練習会② 課題 オフザボールの動きの速さ 「見て→動く、動いて→止まる」

2025 10月19日(日) 釧路市立幣舞中学校 8:40~12:10

□8:40~9:00

準備 体調確認 MT 今の気分。今日自分が頑張りたいこと。

□9:00~9:30 (担当:須藤)

- ① WU (ダッシュ、キャッチボール)

□9:30~9:45

- ② ふり返り ブロック ・クロス3 ・ストレート3 ・5本連続

□9:45~9:50

- ③ 課題の設定 ゲーム or 6対6

MT オフザボールの速さを作る 西中 K-UNITED を例に シー&リアクト

□9:50~10:20

- ④ 3人対人(1-1-1) シー&リアクト プレーをつなげる
- ⑤ 強打 or フェイント 下がって止まって見て判断する 5周(レフト側 ライト側)
- ⑥ ディグハイ 下がって 止まって 見て 判断する 5周

□10:20~10:40

- ⑦ ゲームライク1 4対4 2-2-0 ※ネット際は無理しない・させない

□10:45~10:50

- ⑧ 課題の設定

MT 速さと丁寧の両立とは?

ポジショニング トリガーの一致 セット→ヒット→リバース

□10:50~11:00

- ⑤ ゲームライク2 6対6 3-3-0 ※ポジショニング ※チームで守る
ヒットの瞬間にどこに入るか ブロックとの連携

□11:10~11:20

- ⑥ ゲームライク3 6対6 3-3-0 ※セット→ヒット→リバース 片方に連続してボールを入れる
- ⑦ ※セットがトリガー ヒットの瞬間は止まって判断 リバースが一番大切

□11:40~12:10

- ⑨ 片付け CD、ストレッチ、アイスマッサージ等(担当:須藤)
- ⑩ ミーティング