

練習会① 課題 ブロックの基礎を身につけよう

2025 9月22日(土) 釧路市立幣舞中学校 8:40~12:10

□8:40~9:00

準備 体調確認 スタッフ自己紹介+一言 趣意説明 MT

- ・ 釧路選抜の選考会の参加選手を決める
- ・ 釧路を強くする 練習 雰囲気 その仲間

※楽しむ 考える 挑戦する

※体調不良 ケガ(ネット際)

□9:00~9:40 (担当:須藤 T)

- ① WU (アイスブレイクと体づくり、動きづくりを狙いとして)

□9:40~10:00

- ② 課題の設定 1-2-0 バックアタックラリー
3-3-0 フェイント プッシュ ロールショット

MT ブロックの基礎を身につけよう

①MAXで跳ぶためのステップ(スイングブロック)

②スタートのタイミング(スプリットステップ)

③ジャンプのタイミング(後だし)

④抑えるコースの意識

⑤着地後のイメージ

□10:00~10:15 形作り

- ・ 基礎①押し合いⅠ・Ⅱ
- ・ ブロックミート
- ・ ステップ(サイド クロスオーバー ステップクロスオーバー)

□10:15~10:50

- ・ ①→フルジャンプ アンテナタッチ
- ・ ②スプリットステップステップ練習
- ・ ③・④台上ブロック クロス ストレート
- ・ 3枚 5本連続

□10:50~11:10

- ・ 3-3-0 強打

□11:10~11:40

- ・ ゲーム チャンスボール10点先取

□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