

大洋中バレーボール部練習計画 5月 17:40完全下校

チームテーマ： 敢為邁往

- 目標: 1年生 ・基本の動作(オーバー、アンダー)フォームを身に付ける。
 2年生 ・サーブを連続で5本入れる。
 ・試合を通してポジション(前衛・後衛)と役割(動き)を覚える。
 3年生 ・チャンスボールを得点につなぐ。次のプレーをイメージする。
 ・攻めのサーブ、スパイク、カットをする。

	日	曜	場所	活動内容	学校行事 等
4	29	土	大洋中	県オープン大会予選	詳細が決まり次第連絡します。
	30	日	OFF	OFF	
5	1	月	OFF	OFF	
	2	火	OFF	OFF	
	3	水	大洋中	莓甜杯(午前中)	詳細が決まり次第連絡します。
	4	木	大洋中or麻生中	練習試合(午前中)	詳細が決まり次第連絡します。
	5	金	OFF 筋トレ&学習 家族との時間を大切に		
	6	土			
	7	日			
	8	月	OFF	OFF	
	9	火	大洋中	練習	
	10	水	大洋中	練習	
	11	木	大洋中	練習	
	12	金	大洋中	練習	
	13	土	大洋中	練習	
	14	日	OFF	OFF	
	15	月	OFF	OFF	
	16	火	村体	練習	
	17	水	村体	練習	
	18	木	村体	練習	
	19	金	村体	練習	
	20	土	平井中	練習試合	PTA奉仕作業
	21	日	OFF	OFF	
	22	月	OFF	OFF	
	23	火	大洋中	練習	1年宿泊学習
	24	水	大洋中	練習	1年宿泊学習
	25	木	大洋中	練習	
	26	金	大洋中	練習	2年校外学習
	27	土	大洋中	練習	
	28	日	OFF	OFF	
	29	月	OFF	OFF	
	30	火	大洋中	練習	
来月の予定			6月10日(土)神栖杯 神栖防災アリーナ ・ 6月17日(土)練習試合(鹿島中) 7:50集合 12時解散		

☆現段階での予定となります。変更等が出るとは思いますが、その都度連絡いたします。
 試合等が入った際には、送迎などご協力の程よろしくお願いいたします。