

大洋中バレーボール部練習計画 7月 17:10練習終了

チームテーマ： 敢為邁往 県東地区ベスト8

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本いれる。

・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。自分たちらしく元気に戦う！

・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
7	1	土	大洋中	練習	
	2	日	OFF	OFF	
	3	月	OFF	OFF	
	4	火	大洋中	練習	
	5	水	県東地区総合体育大会1日目		
	6	木	県東地区総合体育大会2日目		
	7	金	県東地区総合体育大会3日目		
	8	土	OFF	OFF	
	9	日	OFF	OFF	
	10	月	OFF	OFF	
	11	火	大洋中	練習	
	12	水	大洋中	練習	
	13	木	大洋中	練習	
	14	金	大洋中	練習	
	15	土	大洋中	練習	
	16	日	OFF	OFF	
	17	月	OFF	OFF	
	18	火	大洋中	練習	
	19	水	大洋中	練習	
	20	木	大洋中	練習	終業式
	21	金	茨城県大会1日目		
	22	土	茨城県大会2日目		
	23	日	OFF	OFF	
	24	月	OFF	OFF	
	25	火	大洋中	練習	
	26	水	大洋中	練習	
	27	木	大洋中	練習	
	28	金	大洋中	練習	
	29	土	大洋中	練習	
	30	日	OFF	OFF	
	31	月	OFF	OFF	

来月の予定

北部プレ 8月26日 北部地区大会 9月16日

☆現段階での予定となります。変更等が出るとありますが、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願いいたします。