

実花VBC 年間計画

2022年度目標「県大会に出場し2勝を目指す」

月	時期	練習内容	月間目標	達成状況	備考
4月	準備鍛錬期	コーディネーショントレーニング中心、基礎練習 ゲーム(ラリーができる練習)	声を出し仲間を励まし、チームワークを磨く。		令和4年の目標 2つの約束を守る 「スタッフが話している時はしゃべらない」 「分かったら返事をするかうなづく」 集合するときは走る。(メリハリはつけるため) ・目標の確認と徹底する。 ・バレーボールを楽しむこと。 ・ゲームを行い適正を確認する。 ・重点強化種目を2、3週間ごとに変える。 ・練習最初のトレーニングはコーディネーショントレーニング、ダッシュ、フットワーク中心に年間を通じて行う。 ・ポイントを絞って強化する。 ・下級生は基本的にボールに触るように練習を組み立てる。 ・個人ミーティング等でコミュニケーションを図る。 ・体力強化、基本技術の見直しと強化。
5月	準備鍛錬期	サーブ・レセプション・パス・スパイク強化練習	県大会出場を目指す！ 挨拶を大きな声で行う。		
6月	試合期	試合期 パス・シート・コンビネーション・練習試合	県大会2勝を目指す！ 攻撃の意識をもつ。(2段トス)		
7月	試合期	基礎練習・体力強化	ミスを減らす！ コミュニケーションをとる。 体づくりを行う。		
8月	鍛錬期	パス・サーブ・レセプション・スパイク強化練習	県大会出場を目指す！ 相手をよく見て動く。		
9月	試合期	試合期 パス・シート・コンビネーション・練習試合	県大会出場を目指す！ スパイクミスを減らす。 プレイ中仲間のために声を出す。		
10月	鍛錬期		次のプレイに備える。 プレイ中仲間のために声を出す。		
11月	鍛錬期	サーブ・スリーメン・シート・スパイク強化練習・練習試合	県大会出場を目指す！ ミスの原因を探し、ミスをなくす。 課題に取り組む。		
12月	試合期		県大会2勝を目指す！ ボールを持っていない時の動きを大切にす。		
1月	試合期	試合期 パス・シート・コンビネーション・ゲーム練習(試合意識)	県大会出場を目指す！ 目標についてコミュニケーションをとる。 レシーブ力を身につける。		
2月	準備鍛錬期		6年生は自信を持ってプレイする。 サーブを強化する。		
3月	準備鍛錬期	コーディネーショントレーニング中心、レシーブ、サーブ ゲーム(ラリーができる練習)	様々な動きを体験する。 腕の面を意識する。 バレーボールを楽しむ。		