

第4回栃木クラブジュニア 女子練習会報告！ (H30.10.3)

中田先生によるウォーミングアップでは、リズム感を必要とする動きで、一見簡単そうに見える動作でしたが、やってみると上手くできない選手が多くいました。

選手は、考えながら意欲的に取り組んでいました。

対人パスの最初に片手スローをし、キャッチ側にオーバーハンドパスの構えで落下点に入ることの課題を与えました。

投げられる瞬間の状況を見ていないと素早い落下点に入ることができないため、1球を大切にしながら真剣に取り組んでいました。

次いで、パスをしてから、うつ伏せ動作を入れる練習では、自分の身体を支えたりコントロールする巧緻性や筋力の必要性を感じてもらいました。(明日は筋肉痛かな？笑)

対人レシーブでは、気迫を重視しました。

勝野先生から「高校で通用するためにも自分を表現する！自分を出す！」と熱心なアドバイスをいただきました。

それに応えるように選手達は気迫のこもったレシーブ練習に励んでいました。

ボール拾いも真剣に行い素晴らしかったです！

2・3メンレシーブは、その集大成ともいえる練習となり、選手の高い意欲が表れていました。強打を恐れてしまうあまり、逆に動いてしまうことが多く見られました。

日々の意識と共に底場面の反復し身に付けてもらいたいと思います。

乱打は、ノーブロックで行いました。

思い切り打っているはずなのに決まらない・・・。

ラリーをきることができない。

なぜ？に気がついてくれたようです。

トスの精度高めていかないとスパイクも半減してしまいます。

ブロックの必要性がどの場面で起きるべきなのか？

ブロックはどの場面でレシーブの弊害になっているのか？

時間のブロックからの攻撃につなげていきたいです。