

第6回栃木クラブジュニア 女子練習会報告！ (H30.10.31)

河内体育館 2 面を使い 24 名が参加した。

最終日を大会形式とすることから、本会は 3 チームにわけて、ゲーム形式を中心に練習を行った。

ポジション別に機械的な方法でチームを分け 3 チームを構成し、練習を行った。2 面で 3 チームのため、チーム練習とゲームができ、練習環境の充実を感じた。

アツプでは、中田先生の元気の良くテンポアツプしたアツプに息が上がるシーンもあり、日頃十分に練習できていないという選手も見られたため、日頃の活動がもっとできないかと歯がゆい想いをスタッフも感じている。

パス練習では奥田先生による指導で、隣のペアとパスの高さや軌道をタイミングを合わせて行う練習を行った。膝の屈伸や取る高さの工夫が必要で周辺視野を活用したパス練習で選手たちも苦勞しながら練習を行っていた。□パスもタイミングを合わせることを意識させ、日頃からやるパスにアレンジを加えた練習に選手たちも意欲的に取り組んでいた。

チームに分かれてレシーブ練習を行いスパイクを打ち、ゲームを行った。結果として、時間の都合上点数を減らした形でゲームを行った。1 分以上続いたラリーもあり、白熱したゲームになった。

1 枚ブロックやノーブロックで行った本会の練習で見られたようにブロック無し状態で打ち切れることも大切であり、その精度を高めるためには 2 本目のトスが重要であることを再認識した。2 枚ブロックに跳びブロックするシーンも見られたが、やはりネット際のプレーの向上はより一層の強化が必要である。

今年度はあと 2 回であるが、ゲームの中でサーブやレセプション、ブロックといったプレーの精度に着目した指導をしていきたい。

(関東トンボが大会に協賛していただくことになった。)