

平成 25 年度 第 3 回岐阜県レディース連盟練習会報告書

日 時 平成 25 年 6 月 4 日 (火) 11:00~14:00
場 所 各務原市総合体育館
講 師 ヨネックス 岩田講師 長井さん 堀口さん
指導部 平田、日比、高橋よね子、若野、北村、犬飼、藤原
参加者数 32 名

《練習メニュー》

1. ランニング
2. 体操
3. 基礎打ち
4. パターン練習①
2 (ロブ) 対 1 (カット・ドロップショット)
5. ノック練習
前衛プッシュ
(打ちきれない場合はネット)
6. パターン練習② (一人狙いの対策)
2 (クリアー・カット) 対 2 (オールロング)
7. ゲーム練習
◎岩田講師より
センターへの攻撃をもっと使うとよい。
ラリーをし、より確実にきめれる球がくるまで焦らず大事に攻める。

報告 指導委員

