

Are you happy?

アユーハッピー?



ゴールデンウィーク
5/5・6 GW強化練習 (全国小学生VB対策) たいさく
5/26 全国小学生バレーボール大会仙南予選



2024.5月号: バレーボールクラブハッピーズしんぶん

2024目標 レセプションをしっかりと!

2024年5月のかつどうよてい

- 1日(水) 増西公 16:00~18:30
- 2日(木) 増西公 16:00~18:30
- 5日(日) 高館小 9:00~16:00
- 6日(月) 高館小 9:00~16:00
- 8日(水) 増西公 16:00~18:30
- 9日(木) 増西公 16:00~18:30
- 12日(日) 高館小 9:00~16:00
- 15日(水) 増西公 16:00~18:30
- 16日(木) 増西公 16:00~18:30
- 19日(日) 高館小 9:00~16:00
- 22日(水) 増西公 16:00~18:30
- 23日(木) 増西公 16:00~18:30
- 26日(日) 亘理 全国小学VB仙南予選
- 29日(水) 増西公 16:00~18:30
- 30日(木) 増西公 16:00~18:30

※急に練習会が入る時があります。

※休む時は自分でさとうコーチにメモで
れんらくすること。急な時は電話で!

4/21 4チームで練習会! いろいろな課題がいっぱい!

中田さん、枝野さん、遠刈田さんを招いての練習会! 中田さんはやっぱり強い! 4年生の男の子ががんばってましたねえ! 枝野さんはほぼできてました。ねばり強い! 遠刈田さんはこれから! アイリもデビュー戦がんばりました。課題もたくさん見つかりました。そしてアンダー 10 のメンバーで初めての試合。ドキドキしながらも只野監督の指導をしっかりと聞いてがんばってましたね。7月の大会には枝野さんと組んで出場予定です。「ムテキ」を卒業してしっかりとパスができるようにすること。そして4年生はエンドラインからサーブを入れること。しっかりと練習しましょう。



4/3・4 春の強化練習!そしてラダートレーニング!

「弱者のバレー」で負けないバレーをめざすにはしっかりと相手コートに返すことです。サーブもねらってしっかりと入れる。アタックはここぞという時に打ち込み、それ以外はバックをねらって確実に入れる事が重要です。ミスができるだけ少なくすること。そのためには体幹が大切になってきます。体が小さくともしっかりと全身を使ってボールを運ぶ。そのために必要なスキルをみがくのがラダートレーニングです。バレーボールは全員が同時に決められた守備体形や攻撃体形へ移動することがとても重要です。そのためには様々なステップこなす必要があります。また、アタックなどのプレーには同時に三つ以上の動作をこなさなければなりません。そしてスピードと声! メンバー間の気持ちのつながり(意思の疎通)が絶対必要です。これらを強化していけば、ハッピーズの目指す明るく楽しいバレーで勝つことができると考えています。メニューは難しいものもあってなかなか大変だけど、ひとつずつクリアして行きましょう。

