GW　愛媛合宿

期間　　5/4(水)～5/8(日)

時間　　5/4日(水)松山市総合コミュニティセンター体育館
5/5日(木)北条スポーツセンター体育館
5/6日(金)北条スポーツセンター体育館
5/7日(土)鬼北総合公園体育館
5/8日(日)鬼北総合公園体育館

練習タイムスケジュール　※別紙参照

《合宿のテーマ》
自分自身を追い込む！全員で限界を作らない！

《練習内容》
FH強化　①SV+3球目、RV+4球目を意識　　得点を取るために何するのか
②大きく動く、その中での微調整の動き
③簡単なミスをしない(判断ミス)

BH使い方 ①コース取り(特にストレート攻撃、ブロック)
②攻守の切り替え
③打点の使い分け

先手　①台上での仕掛け方(ストップ、ツツキ、フリック)
②チキータのスピード、回転、コース

戦術練習 ①協和、アートを想定した練習　映像、写真を持参する
②チキータ対策(愛工大)

ダブルス ①SV，RV
②動き
③戦術練習(良いパターン、悪いパターン)

フィジカル ①体調管理
②ラリーの中で崩れないように意識
③どこまで追い込めるのか
④セルフケアの意識(ストレッチ、アイシング等)