

平成25年度 熊本市バレーボール協会主催

”フォレストリーブズバレーボール教室” 第3回実施内容

- 1 期日
第3回目 平成26年 2月1日(土) 9:15~12:15
- 2 場所 熊本市立江南中学校体育館
- 3 参加者
小学校・中学校女子バレーボールチーム
- 4 指導者
フォレストリーブズ熊本・熊本市バレーボール協会(指導普及委員会)
- 5 日程

【開始式】 9:15~9:30

- ①開会
- ②バレーボール協会あいさつ
- ③指導者・参加者紹介
- ④日程説明

【閉会式】 12:00~12:15

- ①開会
- ②バレーボール協会あいさつ
- ③指導者からのアドバイス
- ④閉会

【練習】 9:40~12:00 (140分)

フォレストリーブズ熊本の選手による指導

- (例)
- (1) ウォーミングアップ 9:40~10:00 (20分)
 - (2) 基礎基本の練習 10:00~12:00
 - ①オーバーパス、アンダーパス
 - ②レシーブ練習(対人レシーブ・サーブレシーブなど)休憩
 - (3) フォレストリーブズの練習見学 11:40~12:00 (20分)
通常行っている練習を見学
 - (4) 後かたづけ
・終わり次第閉会式

6 申込先・申込期限

※メールにてチーム名、代表者名、人数をお知らせください。

申込先 narito-seijin@nifty.com (八木田 成人)

※申込期限 1月24日(金) 午後5時まで

7 その他

- ・選手の送迎は、保護者・チームの責任で行う。
- ・練習時の事故については、応急処置は行うが、医師の診断が必要な場合は保護者の責任で措置する。補償は財団法人スポーツ安全協会「スポーツ安全保険」の範囲とする。