

第25回全日本ジュニア研修合宿練習計画

作成：飯野佳孝

1月4日(木)合宿1日目

14時00分 サンアリーナ集合

男子	主会場：サブアリーナ	女子	主会場：メインアリーナ
14時30分	ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー	14時30分	ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー
15時00分	シングルス試合	15時00分	シングルス試合
	終了		終了
16時50分	ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除	16時50分	ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除

17時00分 体育館をバスで宿舎向け出発

1月5日(金)合宿2日目

8時00分 宿舎バス出発

男子	主会場：メインアリーナ	女子	主会場：サブアリーナ
9時00分	ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー	9時00分	ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー
9時30分	シングルス試合	9時30分	シングルス試合
12時00分	昼食	13時00分	昼食
13時30分	主会場：サブアリーナ	14時30分	主会場：メインアリーナ
14時00分	ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー	14時30分	ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー
	シングルス試合	15時00分	シングルス試合
	<シングルスとダブルスの試合数は担当者が決定する>		<シングルスとダブルスの試合数は担当者が決定する>
	ダブルス試合		ダブルス試合
16時50分	終了	16時50分	終了
	ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除		ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除

17時00分 体育館をバスで宿舎向け出発

1月6(土)合宿3日目

8時00分 宿舎バス出発

男子	主会場：メインアリーナ	女子	主会場：サブアリーナ
9時00分	ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー	9時00分	ウォーミングアップ・ストレッチ
9時30分	ダブルスノック 2人1組 <u>見本を見せる</u>	9時30分	フィジカルトレーニング
	スマッシュ&ドライブ OR ワイパー		サイド椅子タッチ 2点 5往復×15セット
	左右計10往復×2セット		1:1でタイム測定
	スマッシュ&ドライブ&プッシュ10往復×2セット		ミドルパワー向上のサーキットトレーニング
	前衛アタック 広範囲×2セット・半面×2セット		縄跳び (2重) 1分×8セット
	スマッシュレシーブ 40本×3セット		1分30秒×2セット 1:1で実施
	2名で全面フリー 40~50×オールアウトまで		* と はグループ分けをして実施する。
	* ノック 残りの2名入る		
11時30分	技術練習 は2人1組、 & は3人1組で行う、	11時00分	技術練習 は2人1組、 & は3人1組で行う。
	ショートドライブ		スピンネット4方向
	バックハンドドライブ 強打&ハーフの打ち分け		バックハンドドライブ 強打&ハーフの打ち分け
	ハイバック スライス、ワーパーショット		ハイバック スライス、ワーパーショット
13時00分	昼食		ストレッチ、クールダウン
14時30分	主会場：サブアリーナ	12時30分	昼食
	ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー		主会場：メインアリーナ
	総合練習	13時45分	ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー
	ダブルスの戦法練習 4名で1コート入る	14時15分	シングルスのアタック&レシーブ 30分
	A,スマッシュレシーブで前衛に入る戦法 15分		パターン練習クロススマッシュ&スピンネット
	B,センターフォア側へスマッシュを打ち次ぎを狙う		10分で攻守交代 計20分
	サイドを狙い半面にトップ&バック 計15分	15時30分	シングルスノック 2人1組 見本見せる
	技術練習		・ハイスピード手投げレシーブ 15本×3セット
	A,サービスの次ぎを狙う練習 4名1組 15分		・スマッシュ&ネット 10往復×3セット
	B,サービスプッシュレシーブ(サイド) 4名1組 15分		・対角線ノック 台の上からノック 30本×2×2
15時45分	ダブルスのアタック&レシーブ		・全面レシーブ 30~40本×3~4セット
	15分で攻守交代 計30分		
	ダブルスのトップ&バックでのドライブ打ち合い		
	10分で前後衛交替計20分		
16時50分	終了	16時50分	ノック 残りの2名入る
	ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除		終了
			ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除

17時00分 体育館をバスで宿舎向け出発

1月7日(日)合宿4日目

8時00分 宿舎バス出発

<p>男子</p>	<p>主会場：サブアリーナ</p>	<p>女子</p>	<p>主会場：メインアリーナ</p>
<p>9時00分</p>	<p>ウォーミングアップ・ストレッチ</p>	<p>9時00分</p>	<p>ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー</p>
<p>9時30分</p>	<p>フィジカルトレーニング</p>	<p>9時30分</p>	<p>総合練習</p>
	<p>サイド椅子タッチ 2点 5往復×15セット</p>		<p>シングルススマッシュなしのフリー練習 30分</p>
	<p>1:1でタイム測定</p>		<p>ショートサービスからスタートすること</p>
	<p>ミドルパワー向上のサーキットトレーニング</p>		<p>シングルス2対1のレシーブ 15分×3名</p>
	<p>縄跳び (2重) 1分×8セット</p>		<p>技術&コントロール練習 12時まで</p>
	<p>1分30秒×2セット 1:1で実施</p>		<p>・バック奥からクロスカット(動き入れる)</p>
	<p>* と はグループ分けをして実施する。</p>		<p>・クリアー、カット、ドロップ打ち分け</p>
<p>11時00分</p>	<p>技術練習 2人1組で行う。</p>		
	<p>スピンネット4方向</p>	<p>11時30分</p>	<p>ストレッチ、クールダウン</p>
	<p>ネット際へ返球する技術</p>		<p>昼食</p>
	<p>ネット前からの打ち分け・コントロール練習</p>		<p>主会場：サブアリーナ</p>
<p>12時30分</p>	<p>ストレッチ、クールダウン</p>	<p>13時00分</p>	<p>ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー</p>
	<p>昼食</p>	<p>13時30分</p>	<p>ダブルスノック 2人1組 <u>見本を見せる</u></p>
	<p>主会場：メインアリーナ</p>		<p>スマッシュ&ドライブ OR ワイパー</p>
<p>13時45分</p>	<p>ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー</p>		<p>左右計10往復×2セット</p>
<p>14時15分</p>	<p>シングルのアタック&レシーブ 30分</p>		<p>スマッシュ&ドライブ&プッシュ10往復×2セット</p>
	<p>シングルス2対1のアタック 15分×3名</p>		<p>前衛アタック 広範囲×2セット・半面×2セット</p>
	<p>シングルス&ダブルスノック 2人1組</p>		<p>スマッシュレシーブ 40本×3セット</p>
	<p>見本見せる</p>		<p>全面フリー 40~50×オールアウトまで</p>
	<p>・手投げレシーブ 20本×3セット</p>		<p>ノック 残りの2名入る</p>
	<p>・スマッシュ&ネット 10往復×3セット</p>	<p>15時00分</p>	<p>技術練習 2人1組で行う。</p>
	<p>・3点アタック&プッシュ 30本×2×左右</p>		<p>ネット際への返球</p>
	<p>・4点アタック&プッシュ30~40本×4セット</p>		<p>クロスネット</p>
	<p>ノック 残りの2名入る</p>		<p>ネット際からの打ち分けクロスネット&ロビング</p>
	<p>* 残り時間各自技術練習</p>		<p>ネット前(少し後ろ)からの4方向へ打ち分け</p>
<p>16時50分</p>	<p>終了</p>	<p>16時50分</p>	<p>終了</p>
	<p>ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除</p>		<p>ストレッチ、クールダウン 片付け、掃除</p>

17時00分 体育館をバスで宿舎向け出発

1月8日(月)合宿5日目

8時00分 宿舎バス出発

<p>男子 9時00分 9時30分</p>	<p>主会場：メインアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー シングルスクリアー・スマッシュの攻撃&レシーブ 10分で攻守交代計20分 シングルの攻撃&ネット 10分で交代計20分 シングルス2対1のレシーブ 15分×3名 技術・コントロール練習 2名1組 ・ 後方からクリアー、カット、スマッシュなどを打ち分ける ・ ハイバックで打ち分ける技術練習</p>	<p>女子 9時00分 9時30分</p>	<p>主会場：サブアリーナ ウォーミングアップ・ストレッチ・半面フリー 総合練習 ダブルスの戦法練習 4名で1コートに入る A,スマッシュレシーブで前衛に入る戦法 15分 B,センターフォア側へスマッシュを打ち次ぎを狙う サイドを狙い半面にトップ&バック計15分 技術練習 A,サービスの次ぎを狙う練習 4名1組 15分 B,サービスプッシュレシーブ(バック奥)4名1組15分 ダブルスの攻撃&レシーブ 15分で攻守交代 計30分 ダブルスのトップ&バックでのドライブ打ち合い 計15分の中で7~8分で前後衛交代</p>
<p>11時50分</p>	<p>終了 ストレッチ、クールダウン、掃除</p>	<p>11時00分 11時50分</p>	<p>終了 ストレッチ、クールダウン、掃除</p>

昼食後 現地解散