

春休み部活動練習計画

【バレーボール】部

項 目	内 容
練習時間	9:00～11:15 11:30（完全下校）
練習場所	有田中学校体育館2階 体育館外周・校門坂
練習内容	1. 体操・ストレッチ 2. 走るトレーニング（持久走・坂ダッシュ） 3. 基礎トレーニング 4. パス 5. レシーブ 6. サーブカット 7. スパイク 8. サーブ 9. 体操・ストレッチ
その他連絡	無理のない程度に練習をしていきます。 参加は自由。休む時は連絡をしてください。 こまめに休憩を入れ、手洗いをします。換気のため、窓を開けて練習をします。