

平成28年5月7日 (土)

古賀中学校



【参加者全員集合】



【監督・選手紹介】



【選手ユニホーム姿】

【 監督 挨拶 】



【 パンフレット配布 】



【① ランニング】



【②-1 ストレッチ】



【②-2 ストレッチ】



手拍子に乗せて楽しく!!



前・後ろ・左右の足交互に・・・むずかしか〜

【 ③ レシーブ基本姿勢 】(アンダー)



- 1) 相手を見る。
- 2) タイミングを取る
- 3) 反応する。

(オーバー)



(スパイク)

フロッターサーブとスパイクの違いについての説明



【 ④-1 練習試合 】

ブルーベルズ 対 古賀中学校



ブルーベルズ & ピーチーズ 対 志免中学校



【 5 復習編 】

(ブロックホロー)



(スパイク)



(9人制用ネットプレーおよび練習)



【 閉会式 】



パナソニックブルーベルズ監督
コーチ・トレーナー・選手の皆さん、
本日はありがとうございました。

ブルーベルズの、今後の活躍を
願っています。