

年間練習予定

月	大会	練習重点目標
7		ストローク
8		ストローク
9	新人戦	サーブレシーブ、ポジション
10		サーブレシーブ、ポジション
11		ローボレー、ボレー、フットワーク
12	学年別大会	ローボレー、ボレー、フットワーク
1		ハイボレー、スマッシュ、コントロール
2		ハイボレー、スマッシュ、コントロール
3		展開練習
4	春の大会	展開練習
5	県予選大会	戦術練習
6	夏の大会	戦術練習

