

女子バスケットボール 部年間活動計画 (案)

顧問名

楠元 葉月  
 澁谷 双葉  
 押見 梨菜

活動目標	・学校総合体育大会市内予選決勝進出を目指し、体力・技術・気力の向上を目指す。 ・チームの目標を達成するために自分に何が出来るか考え、それを実践しようとする選手を育成する。											
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
活動概要 (曜日・時間・場所・内容など)	活動場所: 体育館 校庭 校舎(雨天時) 市民体育館  【体育館練習】 ・ドリブル・パス・シュート・ディフェンスの基礎基本 ・オフェンスの戦術練習 ・ディフェンスの戦術練習 ・ゲーム形式の練習  【外練習】 ・コーディネーションドリル ・体力向上トレーニング ・縄跳び等				活動場所: 体育館 校庭 校舎(雨天時) 市民体育館  【体育館練習】 ・ドリブル・パス・シュート・ディフェンスの基礎基本 ・1対1の攻め方・守り方の基礎基本 ・複数対複数の攻め方・守り方の基礎基本  【外練習】 ・コーディネーションドリル ・ドリブル・パスの基本 ・体力向上トレーニング ・縄跳び等				活動場所: 体育館 校庭 校舎(雨天時) 市民体育館  【体育館練習】 ・ドリブル・パス・シュートの基礎基本 ・戦術理解と分解練習 ・ゲーム形式の練習  【外練習】 ・コーディネーションドリル ・体力向上トレーニング			
休養日 オフシーズン	平日: ローテーション 週末: ローテーション 土日に活動した際は、平日2日を休養日とする。				平日: ローテーション 週末: ローテーション 土日に活動した際は、平日2日を休養日とする。				平日: ローテーション 週末: ローテーション 土日に活動した際は、平日2日を休養日とする。			
参加予定大会 日程等	学校総合体育大会 6月20日、21日、22日				U15DC秋季リーグ 9月頃～  新人体育大会 10月				U15DC冬季リーグ 1月頃～			
備考												