

令和3年度 強化練習会 投擲ブロック 練習メニュー(1月15日,16日)

○1月練習会の目標

- ・グライドの基本動作を習得する。
- ・グライドで鉄球もしくはメディシンボールを投げ込む。

○1月15日(土)

9:00 ブロックミーティング

- ・練習メニューについて

9:10~ 練習開始

- ・Jog(10分),体操,ストレッチ
- ・ドリル(ウォーキング → スキップ → バックウォーク → バックスキップ → バックギャロップ)
- ・メディシンボール投げ(フロント,バック,直上両手,直上片手)
- ・投げ(立ち投げ,グライド投げ)

【投擲場が使用不可の場合】

- ・メディシンボール投げ
  - ・タオル投げ
  - ・グライド練習
- ローテーション

12:00 片付け・ダウン

12:40 ブロックミーティング → 担当コーチとミーティング → 解散

○1月16日(日)

9:00 ブロックミーティング

- ・練習メニューについて

9:10~ 練習開始

- ・Jog(10分),体操,ストレッチ
- ・ドリル(ウォーキング → スキップ → バックウォーク → バックスキップ → バックギャロップ)
- ・メディシンボール投げ(フロント,バック,直上両手,直上片手)
- ・投げ(立ち投げ,グライド投げ)

【投擲場が使用不可の場合】

- ・メディシンボール投げ
  - ・タオル投げ
  - ・グライド練習
- ローテーション

12:00 片付け・ダウン

12:40 ブロックミーティング → 担当コーチとミーティング → 解散