

令和5年度 強化練習会 投擲ブロック 練習メニュー(1月13日,14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13日(土)

13:30 ブロックミーティング

- ・練習メニューについて

13:40~ 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)

15:20 片付け・ダウン

15:40 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14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)

12:00 片付け・補強・ダウン

12:30 ブロックミーティング → 担当コーチとミーティング → 解散