

11/21 強化練習会 カリキュラム【改訂版】

2026年11月21日（土） | 午前 9:00～13:00／午後 13:00～17:00 | 各部18名・3コート・4時間

運営方針

各ドリルの説明時に参加者を別のコートへ案内し、種目ごとに6名の組み合わせを再編成する。技量別の固定コート編成は行わない。多様な球質・テンポを経験することを重視し、技量差で反復が成立しにくい場合は球速・配球・組み合わせを適宜調整する。

タイムテーブル（午前の部）

時間	種目	枠
9:00 - 9:10	開始説明・準備運動	10分
9:10 - 9:40	① クロスディンク	30分
9:40 - 10:10	② ファストハンド・ボレーボレー	30分
10:10 - 10:35	③ リセット・前進・カウンター	25分
10:35 - 11:00	④ ロール&ドロップ	25分
11:00 - 11:10	休憩	10分
11:10 - 11:35	⑤ サービス&レシーブからのクロスコート1on1	25分
11:35 - 12:00	⑥ キッチン戦（2対2）	25分
12:00 - 13:00	⑦ ダブルス試合（乱数表）	60分

午後の部は上記の各時刻を4時間後ろにずらして実施。種目間の余白は説明・コート移動・水分補給に充てる。

各ドリルの進め方

① クロスディンク | 30分

1コート6名。ネット両側に3名ずつ配置し、各側で横方向に循環。2分×3交代×2周=12分。コート内の組み合わせを変更し、もう2周。実練習24分。

② ファストハンド・ボレーボレー | 30分

1対1を3組同時進行。①と同じローテーション。1周目はバックのみ、2周目はフォアのみ。組み合わせ変更後の2周は自由。2分×12交代=実練習24分。

③ トランジション・リセット・前進・カウンター | 25分

半面につき1対1、1コート4名プレー・2名待機。3分×3交代=9分で1周。ネット両側の役割・ポジションを入れ替えてもう1周。実練習18分。返球の質を見て前進を判断する。

④ ロール&ドロップ | 25分

③と同じ半面1対1・3分ローテーション。9分で1周し、ネット両側の役割・ポジションを入れ替えてもう1周。実練習18分。

⑤ サービス&レシーブからのクロスコート1on1 | 25分

③④と同じ半面1対1・3分ローテーション。サーブとリターンからクロスコートでラリーを展開。9分で1周し、ネット両側の役割・ポジションを入れ替えてもう1周。実練習18分。

⑥ キッチン戦 | 25分

2対2。1コート4名プレー・2名待機。3分×3交代×2周=実練習18分。ディンクからの攻撃・ブロック・カウンターを自由に展開。

⑦ ダブルス試合 | 60分

1コート6名。乱数表による10分×6ローテーション。1人4試合・2回待機を基本とし、ペア・対戦相手は乱数表で決定。交代時間は各10分枠に含める。

運営メモ

- ・各種目の説明時にコートを再編成し、同じ6名で固定しない。
- ・全コートの交代タイミングを統一する。
- ・水分補給を適宜促し、無理のない球速・強度で反復する。
- ・午前・午後の連続参加は不可。どちらか一方のみ参加。