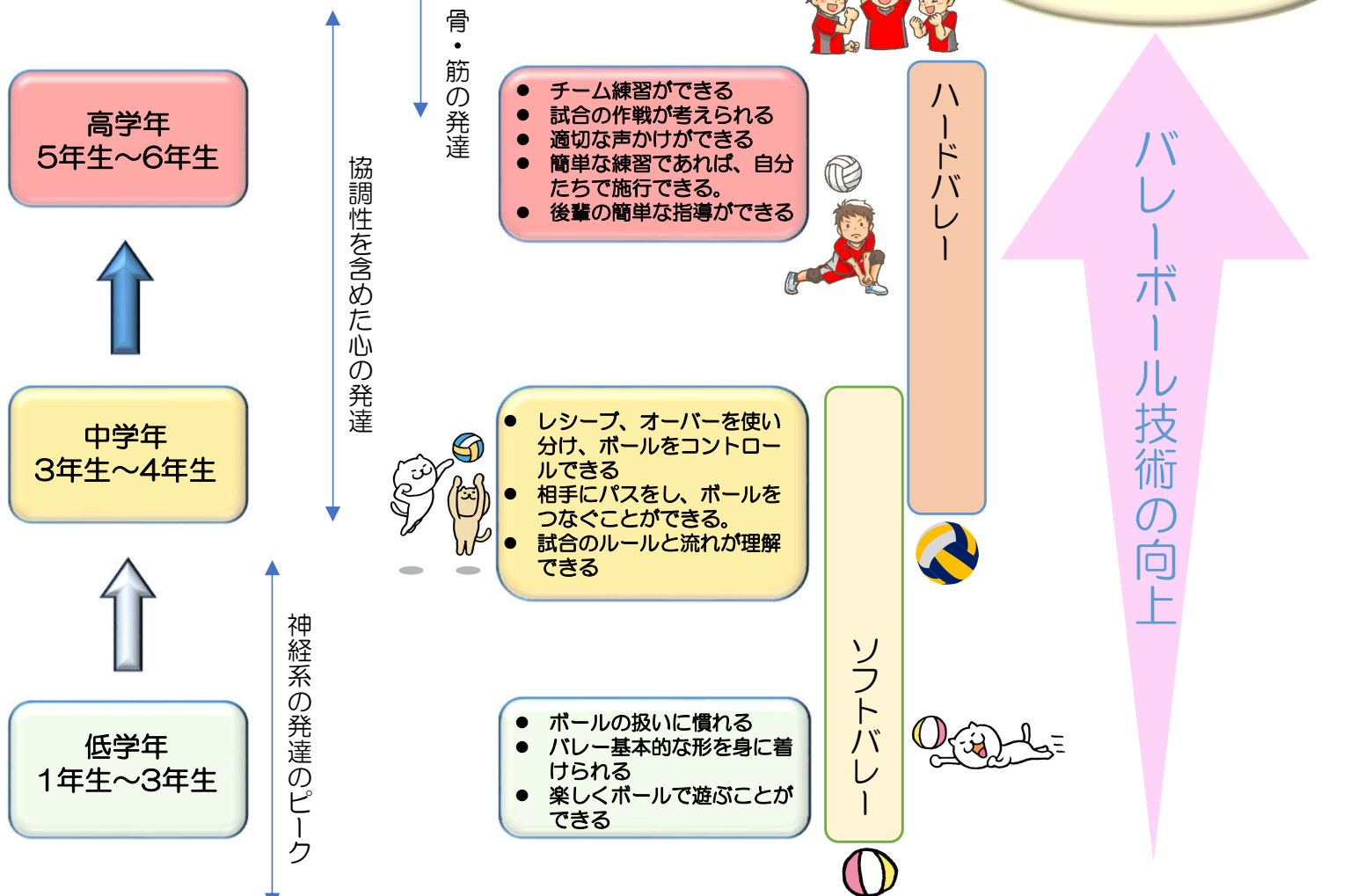


伊敷台バレーボールスポーツ少年団の指導方針

- 児童の心と体の成長に応じた練習メニューを検討し、実践します。
- 5歳～9歳ごろまでは神経系の発達がピークに達します。基礎的な動きを中心とした運動身に着け、ボールの扱いに慣れていきます。ソフトバレーからの入門がおすすめです。
- 10歳以降は周りとのかかわりなどが理解できるようになってきます。複合的な連携プレーを取り入れてより実戦に近い練習を行います。
- 成長期(10～12歳以降)は筋肉と骨の成長のアンバランスが生じます。一時的に柔軟性が制限され、身体が動きにくくなる可能性があります。無理をせず状況に応じた練習メニューを考えます。
- バレーボールを通してスポーツをする楽しさ、みんなで協力して目標を達成する喜びを感じてもらい、生涯にわたってバレーボール、その他のスポーツを続けてくれるようになって頂きたいと思えます。

<子供の発達(例)> <練習目標(例)>



※学年はおおよその目安です。成長には各々個人差があります
 ※指導者の人数によっては練習に偏りが出る場合があります