

あいちトップアスリートアカデミー【ユース】活動報告

1種目 ビーチバレーボール

2日時 2022年11月6日（日） 14時から17時まで

3会場 碧南緑地ビーチコート

4指導者（敬称略） （一社）愛知県バレーボール協会 藤平 淳一 他

5活動内容

ユース種目「ビーチバレーボール」に所属しているアカデミー生の様子を紹介します。ユース生は、ビーチバレーボールクラブ「碧南ホワイトサンズ」のみなさんと一緒に練習しています。この日は快晴の空の下、11月とは思えない暖かな陽気の中で行われました。

準備運動でコート herumランニングで3周し、エンドラインを様々なステップや四つん這いで往復した後、各コートに分かれてボールを使った練習が始まりました。

練習では、体勢が崩れていてもどのようにしたらボールをコート内に残すことができるか、次の動作に移行できるかといった、体の使い方を指導される場面が多く見受けられました。また、室内と違い、遠くに落ちるボールを跳んで取りに行くのではなく、膝を先についてそこから体を伸ばして取りに行くことを繰り返し指導されていたのが印象的でした。

砂に足を取られながらも3時間しっかりと練習に取り組み、最後の簡易ゲームでは練習の成果が随所に見られました。



ビーチコートの様子



活動の様子



コーチによる個別の指導



2人のユース生