

1. 2009年 チーム目標

- ・ さつまカップ 優勝
- ・ シニアオープン 優勝
- ・ 日本スポーツマスターズ宮崎県予選 優勝
- ・ 日本スポーツマスターズ富士山静岡大会 **BEST4**入賞
(↑ 全国制覇を目指さないと実現は困難)

2. チームの課題

- ・ サーブ・サーブレシーブの強化
- ・ パス・2段トスの精度アップ
- ・ 試合運び・勝ちパターン（攻撃スタイル）の確立
- ・ 各ポジションにおける連携強化
- ・ 各個人のレベルアップ

3. 練習基本メニュー

- ① 各個人での準備運動 ～ 対人パス （従来通り）
- ② 3 MEN （チャンスボール返球のみを行う。 ←パスの精度を上げる）
@ 3 min./set
- ③ シート（アタッカー3人とは別に5人レシーブ体制での強打レシーブ）
※ インナーレシーブも強化
※ サーブ後のバックセンターでのレシーブも強化 @ 5 min./set
- ④ 2段トス（9人で、各ポジションからの連続トスアップ）
@15min./set
- ⑤ 連続アタック（1人当たり10本程度）
- ⑥ セッター1 MAN（左右に振って中で決めるか、その逆のトスワークを意識する。）
（強化選手：原田、宮部、児玉、小野、鳥浦）
@ 2 min./set
- ⑦ チャンスボールからの攻撃
（それぞれブロック3枚を配置し、ブロックに当ててもらってからコンビ。
リバウンドからの攻撃を意識する。）
- ⑧ サーブ&サーブレシーブのみを連続
（9人で、各々ポジショニングを確認する。←レシーブ精度を上げる。）
- ⑨ サーブ&サーブレシーブ～攻撃まで（1プレイ毎に詳細確認する。）
- ⑩ 16点-18点からのゲーム（終盤の負けている状態から）