

令和4年度 男子バスケットボール部活動トレーニング年間計画

目標	部員全員のレベルアップ、関東大会出場
----	--------------------

月	行事等	1年	2年	3年	各期における生徒・顧問の活動概要					
					期	生徒	顧問			
4	入学式 仮入部・見学会 1年生入部	基礎準備期	専門準備期	完成期	基礎準備期	・筋力、持久力の向上 ・基本技術の養成 ・チームの基本理念の確認	・1人1人への体の動かし方やボールの扱い方の指導 ・基本技術指導 ・基本理念の決定 ・ルール解説			
5	修学旅行									
6	東茨城地区総体 中央地区総体					基礎鍛錬期	試合期	①	・筋力、持久力の養成 ・基本技術の習熟 ・個人戦術の養成	・トレーニング計画の作成 ・基本技術、個人戦術指導
7	県総体 夏季休業							②	・個人戦術の習熟 ・グループ戦術の養成	・グループ戦術指導
8	関東・全国大会 シード決め大会							専門準備期	基礎鍛錬期	①
9	体育祭 東茨城地区新人									
10	中央地区新人 文化祭 県新人									
11		②	・持久力、中距離を走れる力の養成 ・基本技術、個人戦術の発展、修正	・トレーニング計画の作成 ・基本技術、個人戦術の修正						
12	冬季休業	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	完成期	①	・グループ戦術、チーム戦術練習 ・新たな戦術の習熟	・新たな戦術の指導 ・練習ゲームの設定			
1	毎日茨城杯				②	・グループ戦術練習 ・チーム戦術練習 ・チームスローガン確認 ・コンディショニング	・グループ戦術、チーム戦術の修正 ・選手のケア ・ゲームプランの修正			
2					試合期	・グループ戦術練習 ・チーム戦術練習 ・相手に対応した練習 ・コンディショニング	・戦術の修正、確認 ・相手チームのスカウティング ・選手のケア			
3	卒業式 春季休業									