

女子バスケットボール部活動年間計画

目標	バスケットボールを通して体力、技術の向上を図り、礼儀やマナーを学び、協調性、協力性を身に付ける。
----	--

月	行事・大会等	1年	2年	3年	期	各期における活動概要		
4	入学式 仮入部, 体験入部 1年生入部	基礎準備期	専門準備期	完成期	基礎準備期	・基本練習 (フットワーク, ドリブル, パス, シュート練習) ・ディフェンス練習 ・速攻練習 城里町近郊大会		
5	修学旅行 (3年) 校外学習 (2年)							
6	東茨城地区総体							
7	中央地区総体 県大会 夏季休業	基礎鍛錬期 ①	専門鍛錬期 ①	試合期	基礎鍛錬期	① ・応用練習 セットプレー ポジション別練習		
8	関東大会 全国大会					② ・基本練習 体力づくり フォームの確認		
9	東茨城地区新人大会				基礎鍛錬期 ②	専門鍛錬期 ②	完成期	・リバウンド練習 ・レイアップ練習 ・1対1 ・2対2 ・3対3 ・ミニゲーム
10	中央地区新人大会 県新人大会 文化祭							
11		基礎鍛錬期 ②	専門鍛錬期 ②	試合期	基本鍛錬期	① ・基本練習 フットワーク ランニング フォームの確認		
12	冬季休業					② ・基本練習 セットシュート ジャンプシュート ゴール下のシュート		
1					・戦術練習 エンドラインからのオフENSE練習 サイドラインからのオフENSE練習 セットプレー			
2		基礎鍛錬期 ②	専門鍛錬期 ②	試合期	・練習試合 ・スクリーンプレー ・トラップディフェンス ・速攻練習			
3	卒業式 春季休業							