

ワンポイントアドバイス イメージ

練習の一つ一つに意味があること、
練習の一つ一つに意味を持たせること、

「試合のために練習があることを再確認し、試合を常にイメージする。」

毎日の反復練習が、自分のプレーにどう生きるか、
反復練習をどう活かしていくか。



強豪チーム監督は、常に決勝でのプレーを選手に意識させ、練習させているそうです。

「タイミングを変える。」「レシーブの方向を変える。」「常に首を振る。」

取り組み方次第でどんな練習も意味のあるものになります！