

女子バレーボール部

トレーニングメニュー

オーバーハンド

直上50回

直上高い低い交互に30回

指一本で直上10回×3セット

アンダーハンド

直上 50回 ・片手 ・交互 ・両手

スパイク・サーブ

スパイク助走 10本×2セット ※バックスイング、空中でしっかり振り切れるように
サーブのトス 左足の前に30本 目をつむってもサーブが入るくらい！

トレーニング

Youtube にいろいろなトレーニングがのっています！体幹を多めに上半身、下半身を鍛えましょう。
自然体バレー塾のダンスメニューも良いと思います。他にもたくさんあります！
休み明けのみんなの成長楽しみにしています！

× Q 検索 + 条件指定

約118,000件

volley5love さん [ログアウト]

再生時間 ▾ 投稿日 ▾ 動画サイト ▾

セーフサーチ オン | オフ

2:52
自然体サンバ - YouTube

2:54
カメハメサンバ - YouTube

0:56
自然体バレー「選手たちだけで」で...

1:45
03、元祖D2ダンス - YouTube