

令和6年度 江東区立東陽中学校女子バスケットボール部年間活動計画

年間目標	・目標に向かって努力し、規律ある集団を目指す。		
活動日 及び 活動時間	平日 【夏季】	3月1日～10月31日 16:00～17:00 (月・金)	休日  なし ※大会、遠征等により予定が変更になる場合は、別途連絡します。
	平日 【冬季】	11月1日～2月28日 16:00～17:00 (月・金)	
休養日	① 毎週木曜日、土曜日もしくは日曜日の週2回の休養日を設定します。 ② 毎月1回の学校全体の休養日を設定します。		
主な 活動予定	月	活動等	参加予定大会等
	4月	基礎体力向上 基礎練習	
	5月	基礎体力向上 基礎練習(ドリブル・パス・シュート)	
	6月	基礎体力向上 基礎練習(ドリブル・パス・シュート)	
	7月	基礎体力向上 基礎練習(ドリブル パス シュート)	
	8月	基礎練習 マンツーマンDF基礎練習	
	9月	基礎練習(ドリブル パス シュート) マンツーマンDF基礎練習	
	10月	スクリーンを使った戦術基礎	
	11月	スクリーンを使った戦術基礎	
	12月	応用練習	
	1月	応用練習	
	2月	応用練習	
	3月	応用練習	1年生大会