

平成30年度 新潟県選抜ジュニア冬季合宿(中学2年以下) 要項

テーマ：駆け引きテニスの実践～対戦相手を上回る為に～

【タイムスケジュール】 指導：吉田将彦JTAコーチ トレーニング：藤田賀史トレーナー スタッフ：新潟県強化コーチ

平成31年2月23日(土)			平成31年2月24日(日)		
9:00		受付集合	6:30		散歩、コンディショニング
			7:00		朝食、移動(ホテル出発8:10)
9:30	～9:45	ウォームアップ(藤田)	8:30	テニスコート	ウォームアップ(藤田)
9:45	～10:00	ミニゲーム等による状況確認	9:00	～9:30	テクニカルウォーミングアップ
			9:30	～10:30	前日の復習
10:00	～12:00	ストロークの基本の確認(吉田)			
			10:30	～11:40	相手のバランスを崩すストローク(吉田)
			11:40	～12:00	テーマ指定でのダブルスゲーム(吉田)
12:00	～13:00	・・・昼食・・・	12:00	～13:00	・・・昼食・・・
13:00	～13:30	S&Cによるトレーニング(藤田)	13:00	～13:15	S&Cによるトレーニング(藤田)
13:30	～15:30	相手を翻弄する為のストローク(吉田)	13:15	～14:45	オープンスペースの活用(吉田)
15:30	～16:30	サブライズボレー(吉田)	14:45	～15:30	マッチ練習、クーリングダウン
			※講師挨拶後、解散		
16:30	～17:30	マッチ練習			
17:30	～17:40	S&Cによるクーリングダウン(藤田)			
		移動、入浴、夕食			
19:30	～21:00	ミーティング			
		・サーブ、スペインテニスについて(吉田)			
		・柔軟性及び可動域改善について(藤田)			

* タイムスケジュールや講義内容は状況により変更する可能性があります。

メモ)