

2019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: 全国トップを窺うためのファクター

【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

2020年2月22日(土)			2月23日(日)		
9:00	~9:30	<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	テニスコート	ウォームアップ(藤田)	9:00	テニスコート	ウォームアップ(藤田)
		基本技術の確認			
			9:30	~10:00	ミニゲーム等による状況確認
10:00	~12:00	ストローク・サーブ(吉田)			前日の復習
		・絶対入るストローク			
		・相手に嫌な思いをさせるストローク	10:30	~12:00	攻撃から守備への切り替え(吉田)
					・ハーフボレー ・ダウンザライン
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	~13:30	S&Cによるトレーニング(藤田)
13:30	~15:30	セカンドサーブからの状況解決(吉田)			
		・地域、県トップレベルのプレースメント	14:00	~14:45	有酸素持久力向上のためのストローク(吉田)
					・暑熱環境の想定 ・ウインドミル
15:30	~16:30	ネットプレー(吉田)			
		・グリップの確認、強打への対応	14:45	~15:30	マッチ練習
		・スマッシュの重要性			
			15:30	~16:00	S&Cによるクーリングダウン(藤田)
16:30	~17:30	マッチ練習			
			※講師挨拶後、解散		
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(座学)			
		・NTC地域合同合宿からの情報伝達(吉田)			
		・S&Cによるエクササイズ(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)