

本気の1DAY集中

半日参加OK!

ジュニアブートキャンプ

- 【日時】 7月23日(祝・金) 7:45 ラケットパルテニスクラブ集合
午前 8:00~12:00 午後 14:00~18:00
- 【対象】 J2以上(責任のある行動がとれ、全力を出せること)
- 【定員】 12名(1コートあたり最大6名で行います)
- 【料金】 1日参加 8,800円 半日(午前・午後どちらか)参加 5,500円
※全て税込み値段 当日お支払い
- 【担当コーチ】 木村、山崎
- 【申込】 6月23日(水) 8:30より受付開始 定員になり次第締め切ります。
- 【キャンセル】 参加費に対して ・7/13まで無料 ・7/21まで50% ・前日当日100%
- 【その他】

①昼食は各自ご用意をお願いします。クラブハウス内の冷蔵庫を利用できますので当日にお申し付けください②途中で昼休憩を入れます。一時帰宅も可能です。③体調が優れない場合などはクラブハウス内にて間隔を保ちつつ休憩を取ります。④クラブでの飲食は人との間隔を空け、換気を十分に行います。⑤フロントはおりません、コーチ2名対応になります。ご協力をお願いいたします。

その他各自で準備ができる水分補給などの熱中症対策の準備をお願いいたします。

7:45	ラケットパル 集合	
8:00	合宿スタート ーウォーミングアップ トレーニングー ランニング(心拍数上昇) スタティックストレッチ ダイナミックストレッチ(可動域拡大)	
8:30	オンコート 午前練習	
	1周目	
	基本練習 ストローク 球出し コンタクトポイントの精度向上 (ラリーにて。レベルに応じて行いが基本ショートラリーのみでも可)	基本練習 半面でのラリー練習 インパクト面と飛球方向の認知(球出し) リズムをとる(球出しorラリー)
	2周目	
	個別練習 球出し&ラリー ボールヘカをつたえるショルダーターンおよび ワイドスタンスの取得(球出しボール)	基本練習 全面でのラリー練習 回転量の調節(ポジション毎での打球時)
	昼休憩 ※昼食は各自でお願いいたします。	
14:00	3周目	
	応用練習 ゲーム シングルスコートでのコース変更を行ってからフリー	サーブ強化 ショルダーオーバーショルダーの向上 グリップの修正
	4周目	
	ゲーム練習&基本練習 コース変更などの簡単な制限のみつけ限りなくオープンに近い状況で行う 半面のみポイント組と全面で行う組で入れ替わりながら進行	
18:00	終了	