

団体に遠出や泊りはまだ難しいから…

パルで ワンデー 合宿

合宿テーマ「できることを増やして、ゲームでトライしよう！（ドキドキするぜ）」

10/8 (土)		10/9 (日)		
1日目担当 三宅・井上 松田・木村		2日目担当 榎本・棚佐 井上・木村		
1番		1番		
2番+H		2番+H		
8:45	集合及び挨拶		集合及び挨拶	
9:00	松田・木村コーチの 「ボレー・スマッシュの重点練習」 球出し練習でチャンスボールを決める練習を行ないます。 参加者選択枠 8名	三宅・井上コーチの 「ひたすらボール出し&基本ラリー」 ストローク、ボレー、サーブの基本ショットをひとつひとつ丁寧に練習します。 参加者選択枠 10名	井上・木村コーチの 「ストロークの重点練習」 打点とタイミングの取り方を覚えていきましょう！ 参加者選択枠 8名	棚佐・榎本コーチの 全ショットアップ 打ったあとの動き（繰り返し動作）を大切に各ショットをつなぎ合わせて、流れのある動きにしよう！ 参加者選択枠 10名
10:20				
10:30	三宅・井上コーチの 「とことんラリー」 色々なパターンのラリー練習を行い、たくさんボールを打って上達しましょう！ AS・PA・A・B	松田・木村コーチの 「平行陣のポジションとテクニックの練習と実践」 ラリーや動きのある中などで適切なポジションを覚えながらゲームに活かしましょう！ C・D・ADP・AD	棚佐・榎本コーチの 「とにかく前へ！ネットプレー強化」 ボレーに自信をつけて積極的に出れる、前で沢山動けるようにしましょう！ AS・PA・A・B	井上・木村コーチの 「サーブ・レシーブ力を上げて実践」 サーブ・レシーブの基礎レベルを上げてゲームで活かしていきましょう！ C・D・ADP・AD
11:50				
昼休憩 ハウス2F テラス 解放いたします。感染予防しながら利用ください。				
12:45	プラクティス、午後UP		プラクティス、午後UP	
13:00	松田・木村コーチの 「平行陣にチャレンジ」 ストロークの基本練習からボレーまでの動きを覚えましょう！ AS・PA・A・B	三宅・井上コーチの 「コーチと対戦しながら練習会」 コーチと対戦して何が必要なのかを振り返り、より実践的なプレーを目指しましょう！ C・D・ADP・AD	井上・木村コーチの 「サーブとレシーブからの基本練習とゲーム」 サーブとレシーブの基本練習を行い、ゲームでも入るようにしよう！ AS・PA・A・B	棚佐・榎本コーチの 「とにかく前へ！ネットプレー強化」 アプローチからのファーストボレーなど、前で積極的に戦う流れを手に入れよう！ C・D・ADP・AD
14:20				
	休憩		休憩	
15:00	実践ゲーム会 レベルごとにくじ引きにてペアを決めて行います。 ゲーム中にコーチからアドバイスを行いつつ 試合形式 4ゲームオンリー(人数により変更あり)		実践ゲーム会 レベルごとにくじ引きにてペアを決めて行います。 ゲーム中にコーチからアドバイスを行いつつ 試合形式 4ゲームオンリー(人数により変更あり)	
17:00				
17:30	抽選会・解散		抽選会・解散	

申し込み方法や詳しいことは別紙の要項をご覧ください。