

タイムテーブルと内容

テーマ「ゲームと基礎練習！」

11月3日（日） 現地集合時間 12:30 昼食は済ませてきてください。

12:50 コートサイド集合。場所は当日案内します。

13:00	合宿スタート	
13:15	まずはアップしましょう！	
	ベースラインプレー ラリー練習	課題別球出し
	ネットプレー ラリー練習	1日目はそれぞれの課題点を確認しながらスキルアップの目標を立てていきましょう！
17:00	時間のない状況でのラリー練習	
	クラブハウスロビーでチェックインと部屋割 お風呂	
19:00	夕食	
20:45	青野鍋(予定)で温まろう	
21:00	2次会 参加費 お一人500円	
???	コートではできないあんな話こんな話・・・ ※Jrは無料、22時で就寝。	

11月4日（月・祝）

7:30	朝食	
9:00	合宿2日目スタート	
9:15	まずはアップしましょう！	
	レベル別に実践ポイントマッチ	ラリー・球出し など 基礎練習
12:00	昼食	
13:00	交流マッチ&やっぱり必要ならばすぐ練習	課題別球出しやラリー 反復して技術を身につけていきましょう！ サーブなど気になることを練習します
16:00		

現地解散時間 16:15

※雨天決行です。コートをインドアに移してプランを調整しながら行います。ご理解よろしくお願いたします。