



試合にチャレンジしていく人へ 夏のジュニア練習会

担当コーチ 木村、山崎

午前の部 9:00～12:00 (集合8:45)

小学4年生以下で試合に興味がある人、過去に試合に出場している人

午後の部 13:00～17:00 (集合12:45)

中学生以上で試合に興味がある人 大人で自主練習に参加したことがありシングルスが出来る人

【定員】各8名(午後の部大人別枠4名)

【料金】午前の部 3,300円(外部生3,650円)

午後の部 4,400円(外部生4,950円)、大人3,300円

※税込。申込後フロントでお支払いください。

【申込】7月1日(水)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・7/18まで50%・前日当日100%

【その他】①途中30分ほどの休憩を挟みます。熱中症対策グッズ(氷嚢など)は各自でご用意お願いします。飲料などは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途中参加、途中退場可能です。

③事故やけがに関しては応急処置以外責任を負いかねます。ご了承ください。

合宿テーマ「ゲーム脳を鍛える」

8:45 ラケット/ボール 集合	
9:00 練習スタート ーウォーミングアップー レクリエーション 「テニスのゲームってなに？」	
9:30 1周目 ルールのあるポイント練習 レベル別 道具を使ったゲーム的練習 「相手を動かそう！」	
2周目	
個別の課題練習 球出し 「好きなショットを強くしよう！」	マッチコート 数を数える スコアを覚える
12:00	

中学生以上の部	
練習スタート ーウォーミングアップー レクリエーション 「テニスはゲーム」	
1周目	
サービス基礎テクニク	
基礎的トレーニング ボールを飛ばす！精度をあげる！	サーブからのゲームベストトレーニング サーブ+1ショットを練習
2周目	
個別練習 1面 レベル別にラリー練習 様子を見て球出しも行う	マッチコート 6ゲーム先取ないし20分マッチ
3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	
終了	