

## 24年度Step-4練習計画(U-14男子)

第1日目 (11/23)	生目の杜 ～14:30	昼食・開講式
	14:30～	第Iクール14:30～16:30 練習開始(ウォーミングアップも含む) *ボレー&ボレー(最速スピードへの対応とコートカバーリングとのコーディネーション能力) *ショートラリー練習1(ボールコントロールへのコーディネーション能力) *ストローク練習1(最速スピードからのストロークテクニック:2対1<スモール>) *ラリー練習1(コートカバーリングと空間認知能力と創造力:シュート&ロブ) *シングルスゲーム形式
	16:30～	シャトルラン測定(全カテゴリー一斉実施)
	16:45～	クーリングダウン・後片付け
第2日目 (11/24)	生目の杜 ～8:50	ウォーミングアップ・練習
	9:00～	ジュニアジャパンカップ(シングルス)
	13:00～	地元選手・指導者向け講習会(ジュニアジャパンカップで負けた選手は手伝い)
	15:00～	第IIクール15:00～17:00 練習開始 *ネットプレー練習1(基本・ランニングボレー・スマッシュ・誘い・ディフェンス) *ラリー練習2(前後の打ち分け:スライスボールを入れる) *ストローク練習2(パワーの使い分けとコントロール:8コース打ち分け) *サービスの種類と打ち分け(2種類以上) *レシーブ練習(ファースト・セカンド、アンダーカット) *ダブルスゲーム形式
	17:00～	クーリングダウン・後片付け
第3日目 (11/25)	生目の杜 ～8:50	ウォーミングアップ・練習
	9:00～	ジュニアジャパンカップ(ダブルス)
	15:00～	第IIIクール15:00～17:00 練習開始 *ストローク練習3(パワーの使い分けとコントロール:8コース打ち分け) *ラリー練習3(様々なポジションにおけるラリー) *ラリー練習4(パワーの使い分けと空間認知能力と創造力:2対1) *サービスの種類と打ち分け(2種類以上)
	17:00～	クーリングダウン・後片付け
第4日目 (11/26)	生目の杜 ～8:45	ウォーミングアップ
	8:45～	反復横とび測定(全カテゴリー一斉実施)
	9:00～	第IVクール9:00～12:00 練習開始 *ボレー&ボレー(最速スピードへの対応とコートカバーリングとのコーディネーション能力) *ショートラリー練習2(サービスコート内でのミニゲーム) *ストローク練習4(オープンスタンスの打ち分け) *シングルス練習(右サイド・左サイド・センターからの打ち分け) *シングルスゲーム形式
	～12:00	クーリングダウン・後片付け
	12:00～	表彰式・閉講式・昼食・解散