

24年度Step-4練習計画(U-14女子)

第1日目 (11/23)	生目の杜 ～14:30 14:30～ 16:30～ 16:45～	<p>昼食・開講式</p> <p>第Iクール14:30～16:30</p> <p>練習開始(ウォーミングアップも含む)</p> <ul style="list-style-type: none"> *ボレー&ボレー *ショートストローク *ストローク *シングルス仕掛け、つなぎ *シングルスゲーム形式 *サービス <p>シャトルラン測定(全カテゴリー一斉実施)</p> <p>クーリングダウン・後片付け</p>
第2日目 (11/24)	生目の杜 ～8:50 9:00～ 13:00～ 15:00～ 17:00～	<p>ウォーミングアップ・練習</p> <p>ジュニアジャパンカップ(シングルス)</p> <p>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)</p> <p>第IIクール15:00～17:00</p> <p>練習開始</p> <ul style="list-style-type: none"> *ボレー&ボレー *ショートストローク *ストローク *ボレー、スマッシュ *ダブルス仕掛け *ゲーム形式、サービス <p>クーリングダウン・後片付け</p>
第3日目 (11/25)	生目の杜 ～8:50 9:00～ 15:00～ 17:00～	<p>ウォーミングアップ・練習</p> <p>ジュニアジャパンカップ(ダブルス)</p> <p>第IIIクール15:00～17:00</p> <p>練習開始</p> <ul style="list-style-type: none"> *ボレー&ボレー *ショートストローク *ストローク *ストローク(6本、手投げ) *ボレー、スマッシュ *サービス <p>クーリングダウン・後片付け</p>
第4日目 (11/26)	生目の杜 ～8:45 8:45～ 9:00～ ～12:00 12:00～	<p>ウォーミングアップ</p> <p>反復横とび測定(全カテゴリー一斉実施)</p> <p>第IVクール9:00～12:00</p> <p>練習開始</p> <ul style="list-style-type: none"> *ボレー&ボレー *ショートストローク *ストローク *ストローク(6本、シングルスコート幅) *ボレー、スマッシュ *ハーフボレー、サービス <p>クーリングダウン・後片付け</p> <p>表彰式・閉講式・昼食・解散</p>