

## 24年度Step-4練習計画(U-17男子)

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(1・2コート)14:30～16:30 練習開始(ウォーミングアップも含む)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ボレー&amp;ボレー</li> <li>*ショートラリー練習</li> <li>*ストローク練習(コントロール・スピード・タイミング)</li> <li>*ネットプレー練習(基本・ランニングボレー)</li> <li>*サービスの種類と打ち分け(2種類以上)</li> <li>*シングルスゲーム形式</li> </ul> <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～ 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>第IIクール(1～4コート)15:00～17:00 練習開始</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ボレー&amp;ボレー</li> <li>*ショートラリー練習</li> <li>*ストローク練習(テンポ&amp;スピード・・・3本打ち)</li> <li>*ローボレー練習(基本・テンポ・タイミング)</li> <li>*ネットプレー練習スマッシュ(基本・テンポ・タイミング)</li> <li>*ダブルスゲーム形式</li> </ul> <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(10～12コート)15:00～17:00 練習開始</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ボレー&amp;ボレー</li> <li>*ショートラリー練習</li> <li>*ストローク練習(バックストローク&amp;ランニングショット(フォア)打ち分け)</li> <li>*ネットプレー練習(基本・誘い・ディフェンス)</li> <li>*サービス・レシーブの打ち分け(ファーストサービス・セカンドサービスの対応)</li> </ul> <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(3・4・9コート)9:00～12:00 練習開始</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ボレー&amp;ボレー</li> <li>*ショートラリー練習</li> <li>*ストローク練習(コートカバーリング能力と最速スピードからのストロークテクニック)</li> <li>*フォーメーション練習(ゲームにおいての後衛・前衛のポジションとその考え方)</li> <li>*シングルス練習</li> </ul> <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>