

24年度Step-4練習計画(U-17女子)

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) *ショートラリー練習 *各種のロビング練習 *ボレー&ボレー *ラリー練習 *ネットプレー練習
	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 *コーディネーショントレーニング *ショートラリー練習 *ラリー練習 *ストローク練習 *ネットプレー練習 *サービスの種類と打ち分け
	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 *ショートラリー練習 *ラリー練習 *ストローク練習 *ネットプレー練習
	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 *ショートラリー練習 *ボレー&ボレー *シングルス練習(右サイド・左サイドからの打ち分け) *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