

24年度Step-4練習計画(U-20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(1・2コート)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"> *ショートラリー練習 *ボレー&ボレー *ラリー練習 *ネットプレー練習(基礎テクニク) *ストローク練習(基礎テクニク 1) <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)	久峰総合公園 ～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</p> <p>練習開始</p> <ul style="list-style-type: none"> *ストローク練習(基礎テクニク 2) *サーブの種類と打ち分け *ダブルスゲーム形式 <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</p> <p>練習開始</p> <ul style="list-style-type: none"> *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ク) *ストローク練習3 (バックストローク&ランニングショット(フォア)打ち分け) *ネットプレー練習 (様々な基礎技術の複合動作) <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</p> <p>練習開始</p> <ul style="list-style-type: none"> *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 <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>