

24年度Step-4練習計画(U-20男子)

第1日目 (11/23)	生目の杜 ~14:30 14:30~ 16:30~ 16:45~	昼食・開講式 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) *ボレー&ボレー *ボレー&ストローク [シングルス練習] *バックハンド強化練習 *フォア・バック打ち分け *サーブ&レシーブ練習 シヤトルラン測定(全カテゴリー一斉実施) クーリングダウン・後片付け
第2日目 (11/24)	久峰総合公園 ~8:50 9:00~ 15:00~ 17:00~	ウォーミングアップ・練習 ジュニアジャパンカップ(シングルス) 第IIクール(1~4コート)15:00~17:00 練習開始 [ダブルフォワード対策練習] *カットサーブの返球 *サービスからの対策 *あげボールからのボレー&ボレー *ダブルフォワード対雁行陣 *ダブルフォワード対ダブル後衛 クーリングダウン・後片付け
第3日目 (11/25)	生目の杜 ~8:50 9:00~ 15:00~ 17:00~	ウォーミングアップ・練習 ジュニアジャパンカップ(ダブルス) 第IIIクール(10~12コート)15:00~17:00 練習開始 [後衛練習] *早いボールへの対応練習 *振り回し [前衛練習] *ボレー・アタック練習 *スマッシュ・ローボレー クーリングダウン・後片付け
第4日目 (11/26)	生目の杜 ~8:45 8:45~ 9:00~ ~12:00 12:00~	ウォーミングアップ 反復横とび測定(全カテゴリー一斉実施) 第IVクール(3・4・9コート)9:00~12:00 練習開始 *乱打 *サーブ&レシーブ [後衛練習] *5本打ち [前衛練習] *5本取り クーリングダウン・後片付け 表彰式・閉講式・昼食・解散