

2024 モアジュニアテニスアカデミー

3月練習日程予定表（ゲスト用）

月	火	水	木	金	土	日
				1 More-Court 18:00-20:30	2	3 More-Court 13:00-16:00 状設定練習/攻撃
4	5	6 More-Court 18:00-20:30	7 More-Court 18:00-20:30	8 More-Court 18:00-20:30	9 More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/守備	10
11	12	13 More-Court 18:00-20:30	14 More-Court 18:00-20:30	15 More-Court 18:00-20:30	16 More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/総合型	17 More-Court 13:00-16:00 状設定練習/守備 10:00-11:30 TYF
18	19	20 One Day Camp① 13:00-19:30 16:00-17:00 ↓ ↓ 休憩 & 試合練習	21 More-Court 18:00-20:30	22 More-Court 18:00-20:30	23 More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/個別	24 More-Court 13:00-16:00 状設定練習/攻撃
25	26	27 強化練習会 09:30-2.5h 13:30-2.5h ジュニアパーク岩沼 イベント②	28 More-Court 18:00-20:30	29 More-Court 18:00-20:30	30	31 More-Court 13:00-16:00 状設定練習/攻撃

One Day Camp 目標/目的 戦術的.技術(追い込み中心) ボールを打球する量の確保、体方面の向上、フットワークの向上、神経系へのアプローチを行いアジリティースキルUP ①期日/3/20 場所/More-Court 対象/18名 料金/①1日¥6,600 ②半日.¥3,300
定員になり次第、締め切 担当コーチ/三浦、洞口、岩間、学生(予定)

強化練習会/ジュニアパーク岩沼 目標/目的⇒A.東北春季ジュニアに向けての調整 B.マッチ数の確保 C.基礎技術の向上(打球ボール数の確保)
D.個々のタイミングに応じたフィットネスの向上 ①期日/3/27 場所/ジュニアパーク岩沼.6面~10面 対象/50名程度 ※県外選手参加予定
料金/①¥6,600(1日) 料金/②¥3,300(1日) 定員になり次第、締め切り 担当コーチ/三浦、洞口、岩間、学生(予定)

水曜日～木曜日 練習 Information

On Court Tennis→基本練習,実践練習→基本練習→実践練習→調整 (少人数でのレッスンはプライベートでの個人対応 (課題克服)
戦略・戦術の理解 (・正確さ堅実さ・動かす・弱点をつく・武器を使う)

Fitness→※練習スタート 20分程度の中でフットワークトレーニング、持久力、アジリティー、チューブトレーニング、パワーを曜日別で実施
※年代別でトレーニングの目標設定 (セット数・負荷・種目)
※土日の練習は自主トレーニングとして外周、小学生1周、中学生2周、高校生3周(自主トレーニング、任意)

精神面→目標設定を明確にする。トレーニングに集中する。基礎技術の練習と戦術練習での目的を明確にしていく事で質を高めていく。

<受講上の注意事項>

※振替補講について

1. 欠席の連絡は、原則として前日の 17:00 までにご連絡ください。
2. ※通常練習は 1h ¥1,200(税込)になります。

お問い合わせは

More-Tennis/TEL 090-8251-5646 へお願い致します
ホームページアドレス <http://more-tennis.com/>