

# 2024 モアジュニアテニスアカデミー

## Futures/Young Futures3 月練習日程予定表

・ Futures 水～日 ※土日は補講クラス※選手クラス基本は月 12 レッスン 補講は自由 (無料)

月	火	水	木	金	土	日
				<b>1</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>2</b> More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/守備	<b>3</b> More-Court 13:00-16:00 状設定練習/攻撃 10:00-11:30 TYF
<b>4</b> 17:00-18:30 TYF	<b>5</b> More-Court 18:00-20:30	<b>6</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>7</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>8</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>9</b> More-Court 13:00-16:00	<b>10</b> 10:00-11:30 TYF
<b>11</b> More-Court 18:00-20:30	<b>12</b> More-Court 18:00-20:30	<b>13</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>14</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>15</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>16</b> More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/総合型	<b>17</b> More-Court 13:00-16:00 状設定練習/守備 10:00-11:30 TYF
<b>18</b> 17:00-18:30 TYF	<b>19</b> More-Court 18:00-20:30	<b>20</b> One Day Camp① 13:00-19:30 16:00-17:00↓↓ 休憩&試合練習	<b>21</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>22</b> More-Court 18:00-20:30 10:30-12:00→Y&T	<b>23</b> More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/個別	<b>24</b> More-Court 13:00-16:00 状設定練習/攻撃 10:30-12:00 TYF
<b>25</b> 17:00-18:30 TYF	<b>26</b> More-Court 18:00-20:30	<b>27</b> 強化練習会 09:30-2.5h 13:30-2.5h ジュニパーク岩沼 イベント②	<b>28</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>29</b> More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	<b>30</b> More-Court 13:00-16:00	<b>31</b> More-Court 13:00-16:00 状設定練習/攻撃 10:00-11:30 TYF
<b>One Day Camp</b> 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、体力面の向上、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 ※全クラス(TYF.Y)含む 料金/F.TF①¥2,750(1 日)②半日.無料(補講扱い) TYF.YF⇒料金①¥5,500(1 日) ②¥2,750(半日) 定員になり次第、締め切りになります。担当コーチ/三浦、洞口、岩間、学生(予定)						
<b>強化練習会/ジュニパーク岩沼</b> 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/ジュニパーク岩沼.6 面~10 面 対象/50 名程度 ※全クラス(TYF.Y)含む 料金/①¥5,500(1 日) 料金/②¥2,750(1 日) 定員になり次第、締め切りになります。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時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、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. ※当アカデミーは、月謝制となっております。毎月、月末までに翌月期分の月謝をお支払い下さい

お問合せは

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/>