

2024 モアジュニアテニスアカデミー

Futures/Young Futures4 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
1	2	3 More-Court 18:00-20:30 YF.TYF 強化合宿※別紙参照	4 More-Court 18:00-20:30	5 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	6	7 More-Court 13:00-16:00 状設定練習/攻撃 10:00-11:30 TYF
8 17:00-18:30 TYF	9	10 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	11 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	12 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	13 More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/守備	14 10:00-11:30 TYF
15	16	17 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	18 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	19 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	20 More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/総合型	21 More-Court 13:00-16:00 状設定練習/守備 10:00-11:30 TYF
22 17:00-18:30 TYF	23	24 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	25 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	26 More-Court 18:00-20:30 10:30-12:00→Y&T	27 More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/個別	28 More-Court 13:00-16:00 状設定練習/攻撃 10:30-12:00 TYF
29 10:00-11:30 TYF	30					

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. ※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/>