

2025 モアジュニアテニスアカデミー

6 月練習日程予定表 (ゲスト用)

月	火	水	木	金	土	日
						1 More-Court 13:00-16:00 状設定練習/守備
2	3	4 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	5 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	6 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	7	8 More-Court 13:00-16:00 状設定練習/攻撃 10:30-12:00 YF.TYF
9 17:00-18:30 YF.TYF	10	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 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	14 More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/攻撃	15 More-Court 13:00-16:00 状設定練習/守備 10:30-12:00 YF.TYF
16 17:00-18:30 YF.TYF	17	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 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	21	22 More-Court 13:00-16:00 状設定練習/Net Play 10:30-12:00 YF.TYF
23 17:00-18:30 YF.TYF	24	25 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	26 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	27 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	28 More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/個人	29 More-Court 13:00-16:00 状設定練習/攻撃 10:30-12:00 YF.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なかで質を高めていく。

<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. ※通常レッスン ¥1,200(税込)1h

お問合せは More-Tennis/TEL 090-8251-5646 へお願い致します

Email address info@more-tennis.com

ホームページアドレス <http://more-tennis.com/>