

選べる練習テーマ

YITC Jr. キャンプモード

YITCコーチングスタッフ

会場：横浜インターナショナルテニスコミュニティ（神奈川県横浜市中区山手町230）

日時：12月27日（火）～29日（木）

料金：4,320円（税込）



原田コーチ



石井コーチ



崎田トレーナー

テーマ別練習で上達

サーブ 身体の機能に着目し、フォームを見直します。個別でスロー動画をチェックしながら改善ポイントを指導します！

（対象）
14歳以下

スライス 実践をイメージしながら、守備的なスライスと攻撃的なスライスを基本から学びます。

（対象）
14歳以下

ボレー 基礎となる、無駄のないシンプルなフォームとインパクトの理解から、実践的な練習まで行います。

（対象）
14歳以下

ウォームアップ 試合前にやるべき、ウォームアップを掘り下げて学びます。試合会場でするものを紹介します。

（対象）
14歳以下

ラリー 基礎から応用まで、ペースを意識しながら行い、あらゆるボールに対応する為のファーストアクションも練習します。

（対象）
10歳以下、14歳以下

スマッシュ スマッシュ特有のインパクトとボールへの入り方（フットワーク）を基礎から練習します。

（対象）
14歳以下

フットワーク 【27日】ストロークとリカバリーに必要な前後左右の動きを練習します。【29日】アプローチ（前への動き）と、アプローチ後のポジショニングについて学びます。

（対象）
14歳以下

12月27日（火）

10:15 - 12:15 サーブ

13:15 - 15:15 ボレー

15:30 - 17:30 フットワーク

担当：石井コーチ

12月28日（水）

10:15 - 12:15 ラリー

13:15 - 15:15 スライス

15:30 - 17:30 ウォームアップ

担当：原田コーチ

12月29日（木）

10:15 - 12:15 サーブ

13:15 - 15:15 スマッシュ

15:30 - 17:30 フットワーク

担当：石井コーチ