

01 ZERO1 2017

ゼロからイチを生むチカラ 2 DAYS

参加者 募集中!!



バンコクで開催されるテニスカンパ
「allout beat」のショートプログラムである
「allout ZERO1」が、今年も開催決定!
海外へ行く前の体験に、新しいアイデアや
レベルアップのキッカケを掴みたい選手に最適。
さあ、あたらしい一歩を踏み出そう!!

開催期間: 平成29年 8月22日(火)
8月23日(水)

開催場所: テニスゼロ 和光 (埼玉県和光市)

参加費: 30,000(税抜)

現地集合時間: 両日ともに8:30集合、8:45開始

対象: ジュニア/U12-U18までのジュニア
一般 / トーナメントに出場している方対象

1日中 集中し ショットを習熟!!

● ベーシックスイング

まずは正しい身体の使い方を身につけて、効率的に力がボールに
伝わるスイングを目指します。テイクバックからフォロースルーそして
下半身のスタンスまで、まずは「型」を決めることが重要で、

● ウィンドミル

前・手首を軸的に縦に使用するスイングです。試合において、
攻撃・防御のどちらにも使えるウィンドミルは相手を外に追い出
してスペースを作る、万能なスイングとなります。

● ラットショット

攻撃の要諦では、高度的に球速に変化を加えて相手の体制を崩し
ます。相手を心理的に追い込みアンフォースドエラーを誘います。

● バックハンド・フェイスアップ

攻撃、守備どちらにおいても重要なテイクバックです。バックではリス
クを負わないように、できるだけシンガルのスイングを心がけます。
このバックハンド攻撃で、フォアハンドの能力を最大限に引き出す
ことが可能になります。



● COACH
金子 英樹
95年全日本選手権
優勝
元プロ選手
アジア大会
金メダリスト



● COACH
塚田 健一郎
AFF Academies
General Manager
グライベーターア
スレングコーチ
サンダスター
STA-WTA
ITF 3級

「allout ZERO1」のお申し込みはこちら!

スポンサーよりお申し込みください

1日目 8月22日

2日目 8月23日

9:00

・TPPによるW-up & 動きづくり
Playerの為にW-upと、この
キャンプに必要なステップワーク

・ベーシック・スイング

・ウィンドミルについて取り組む
(映像を見る & オンコート)

・バックハンド・フェイスアップ
(映像を見る & オンコート)

・TPPによるW-up & フットワーク
前日のW-up確認とこのキャンプ
に必要なフットワーク

・前日の各ショットのおさらい
ベーシックスイング/ウィンドミル/
フェイスアップ/ラットショットの確認

・戦術の中でのツール
(各ショット)の使い分け
戦術を使用したドリル練習

12:00

昼食

昼食

・ラットショットについて
取り組む
(映像を見る & オンコート)

・全体的なおさらい
(オンコート・ボール出し・フリー練習/
戦術で試す、ポイントで試す)

・戦術を使ったポイント練習

・戦術を使ったゲーム練習

16:30

・フリー練習(自由参加)
(ヒッティング、球出しを
TPPスタッフがいきます)

・フリー練習(自由参加)
(ヒッティング、球出しを
TPPスタッフがいきます)

19:30

※スケジュールは変更となる場合がございます。



TPPトレーニングスタジオ

〒175-0082 東京都板橋区高島平7-7-4-201
TEL:03-3939-2923

<https://www.spojin.com/>