

ショット集中改善の2日間 10月7日(土)~10月8日(日)

締切
9月22日

集中 合宿



参加者募集！！

ひとりひとりに合わせたレッスン

試合での課題ショット克服と武器になるショットの体得を行います。身体の動かし方からていねいに解説しながら、9時間以上の実践でモノにする合宿です。

担当コーチ



南部幹雄 コーチ

運動が得意でなかったり、打ち方がうまくできない人がどのようにすると打ち方がうまくなっていくのか、**楽に強いボールを安定して打つための方法**を、伝えることが得意としています。

開催場所

サニーインむかい

千葉県長生郡白子町中里4369

※現地集合解散

※東京駅より毎日運行している白子までの高速バスがあります。事前にご連絡いただきましたら、現地バス停までの送迎をさせていただくことが可能です。

料金

32,400円

対象

8歳~14歳

※料金に含まれるもの レッスン代金、傷害保険、ボール代、初日夕食、2日目朝食、昼食
※料金に含まれないもの 現地までの交通費、ドリンク代、おやつ、お土産代など
※付き添いで宿泊をご希望されるご父兄の方は、ご自身で宿泊先をご予約ください。

スポ人大会事務局

お申込み・お問い合わせは右記の電話番号までご連絡ください



03-6455-0462

ショット集中改善の2日間 10月7日(土)～10月8日(日)

タイムテーブル

<初日>

- 12:00 集合
- 12:30 練習開始
 - ・試合での課題ショット確認
 - ・強みや弱みの整理
- 13:30
 - ・ストロークのスイング改善
 - ・改善と実践の繰り返しによる定着化
- 15:00
 - ・サーブショット確認と課題確認
- 16:30 練習終了
- 18:00 夕食
- 20:00 強い心で試合に臨むための考え方セッション
- 22:00 就寝

<2日目>

- 6:00 起床～散歩
- 7:00 朝食
- 9:00 練習開始
 - ・ストロークショット復習
 - ・改善と実践による定着化(ラリーで実践)
- 10:00
 - ・サーブショット復習
- 12:00 昼食
- 13:00 練習開始
 - ・ゲーム形式での実践復習
 - ・普段の練習での取組方法等の確認
- 15:00 練習終了

