

サマーキャンプカリキュラム2011年8月

8月20日(土)

時間	内容	会場・担当
8時45分～ 9時20分～	オリエンテーション	菅野
9時30分～ 12時00分	シングルの戦法練習 ネットからの攻撃	大体育館 飯野佳孝
12時00分～ 13時30分	昼食	
13時30分～	技術分析	
14時00分～ 15時45分	シングルの技術練習【戦法達成のための技術練習】 スピネット、クロスネット、ネット際への返球	大体育館 飯野佳孝
16時00分～ 17時30分	ダブルスの戦法練習 攻撃パターン「前衛でチャンスを作る」	大体育館 飯野裕子
17時30分～ 19時00分	夕食	
19時00分～ 20時30分	ダブルスの技術練習【戦法達成のための技術練習】 前衛の技術練習	大体育館 飯野裕子

8月21日(日)

時間	内容	会場・担当
9時00分～ 11時00分～	シングルの戦法練習 - 2 ネットからの攻撃と守備	大体育館 飯野佳孝
11時15分～ 12時30分	シングルの技術練習【戦法達成のための技術練習】 ロビング、ハイバック、レシーブ	大体育館 飯野佳孝
12時30分～ 14時00分	昼食 抽選会	
14時00分～	技術分析	
14時30分～ 16時30分	ダブルスの戦法練習 - 2 守備パターン「低いロブからのレシーブカウンター」	大体育館 飯野裕子
16時45分～ 17時30分	ダブルスの技術練習【戦法達成のための技術練習】 ロビング、スマッシュレシーブ	大体育館 飯野裕子

ご注意 時間割りと内容は選手のレベルにより変更になる可能性があります。
各自、水分補給を随時行って下さい。
コートに落ちたシャトルにつまづかないよう直ぐにコート外に出して下さい。
体調が悪くなったら、すぐ休んで下さい。