

ミニッツプレイヤークラス

夏休み強化合宿2016〔スケジュール表〕

<<合宿趣旨、中山ヘッドコーチからのメッセージ>>

今年からプロコーチの中山・野々川コーチ新体制での合宿となり、この合宿を機会に生徒一人一人とコーチが向き合いこれからの自分自身のテニスをどうしていくか、またどうしたら自分が望めるテニスができるのかを真剣に話し合い導いていきます。今回、コストはかかりますが、両日ともコート面を多く押させてあります、普段の練習では集中して身につけさせることができない戦術面やメンタル面の強化を、試合を多くさせながらその場でその場でコーチが付き添って細かく指導することで、これから夏以降の各大会で自信を持って戦えるよう指導します。15hを超える濃密なテニスと向き合える貴重な時間、ぜひご参加下さい。

日時： 7/21(木)～7/22(金) 一泊二日 *小雨決行

合宿先： 近江母の郷 テニスコート

引率： 中山コーチ両日、2日目は野々川コーチも指導します。

内容： メンタル=勝ち癖をつける！=自ら決めにいく展開をつくり、ポイントが取れる必勝法を身につけ自信とする！

【第1日 7/21(木)】

8:00	8:10 岐阜駅集合
10:00	8:23 岐阜駅発 JR米原経由 9:37 坂田駅着 9:50 近江母の郷着
12:00	テニス練習 屋内1面・屋外コート4面 10:00～12:00
13:00	食事〔近江母の郷〕
17:00	テニス練習&試合 屋内1面・屋外コート4面 13:00～17:00
18:30	自由時間 〔お風呂等〕
19:30	食事〔近江母の郷〕
21:00	ミーティング
24:00	就寝 *部屋は5部屋 男女に分かれる

坂田駅到着後は近江母の郷のマイクロバスが迎えに来ます

試合を通して勝つためのポジショニングやショットの選択などの戦術指導

夜のミーティングでは初日の反省は勿論、勝者のメンタルも指導

【第2日 7/22(金)】

6:30	起床・かたづけ・身支度
8:00	食事〔近江母の郷〕
11:00	テニス練習&試合 屋内1面・屋外コート4面 8:00～10:00
12:00	食事〔近江母の郷〕
16:00	テニス練習&試合 屋内1面・屋外コート4面 12:00～16:00
16:45	身支度・出発準備
18:35	移動〔電車〕 17:35 坂田駅発 18:35 岐阜駅着
18:45	解散

2日目は野々川コーチによる一人一人に対してマンツーマン指導
中山コーチは全体を確認しながら指導

坂田駅まで、近江母の郷のマイクロバスが送ってくれます



岐阜市民スポーツクラブ NPO法人FC10ミニッツ
事務所 TEL: 058 278 2210 FAX: 058 278 2202
中山コーチ携帯: 090 2289 2127