

# 半DAYキャンプ

## <クラス別4時間集中型練習会>

試合に勝ちたい！でも、どうすれば勝てるか分からない。。。分からないけど、負けない為に、今自分が出来ることを精一杯やる！こう感じて大会に挑む子は多いと思いますが実は、大会で勝つ為に必要なのは「コートにボールを入れつづけること」だけ出す。どんな状況でも相手より1球多くコートに返すことが出来れば負けることはありません！そこで今回のイベントでは、「コートに入れること」=ミスをしないでラリーをすることを中心に練習をします。また、テニスの強化はもちろん**基礎体力の向上、メンタル面(精神面)の強化**や**最後までやり遂げた達成感**を実感してもらおうと思います。

### ■イベントの内容

- ・ストローク(フォア、バック)練習
- ・コントロール練習
- ・ラリー練習
- ・ミスを減らすラリー
- ・サーブ練習
- ・ゲーム(試合)練習

### ■テーマ=目標

- 1、コートに入れ続ける  
(相手より1球多く返す)
- 2、相手のミスでポイントと取る

### 日時と場所、要項

(日時) 令和2年8月11日(火)

(スケジュール)

<ジュニアクラス>

09:00 ~ 11:00 基本練習

11:00 ~ 13:00 ポイント練習、試合

※今回のイベントは集中型レベルアップの為、レベルに応じて練習を行います。

<強化ジュニアクラス>

14:00 ~ 16:00 基本練習

16:00 ~ 18:00 ポイント練習、試合

(集合時間)

ジュニア9:00集合 強化ジュニア14:00集合

(解散時間)

ジュニア13:00 強化ジュニア18:00金平テニスコートへお迎えをお願いします。

<コートから>

今回のイベントは、4時間の集中型練習になります。レベルに応じて練習することにより、練習内容を絞り徹底的に強くなるためだけに練習をします。特に大会が控えているので、大会に向けて勝つテニスを教えていきます。その為、基礎練習の2時間は短時間でレベルアップを計るのでヘトヘトになるまで打ってもらい、ラリーコントロールを身に付けてもらう予定です。(弱音を吐かないようにして下さい！)

ラリーコントロールが身につけば、試合でミスが減り勝つ確率も上がります。相手のミスでポイントを重ね優位に試合が運べれば負ける可能性は少なくなります。

今回の半デイは「とにかくコートに入れるためにつなぐ」「自分が簡単なミスをしない」この2点をしっかり学んで大会に臨んで欲しいと思います。きっと強い相手にも勝てる可能性が出てきます。

(中止決定) ジュニア(8時時点)強化ジュニア(13時時点)雨天の場合は中止になります。

基本的に小雨は決行となりますので、着替え等お持ちください。

途中から雨天の場合も同じようにコートが使用できなくなるまで行います。

(会場)

金平テニスコート(ABCDコート)

(対象)

ジュニア,強化ジュニア

(定員)

各12名 ※先着順となります。ご了承ください。

(参加料)

4400円(税込)当日徴収

(持ち物)

※お釣りのないように、封筒に「名前」を書いて、封筒ごとお渡してください。

テニスのできる服装、ラケット、雨天時用着替え、飲み物、昼食、テニスノート

※動きが多くなりますので飲み物は多めにお持ち下さい。(ノートがない場合は用意をお願いします。)

自動販売機もありますので、お金を持たせていただいても構いません。

ただし金品の紛失等は責任を負いかねます。

(夕食)

今回のイベントは夕食はございません。

(お申し込み)

HPIにてお申し込みをお願いします。ウイングローバルテニスアカデミー 硬式のHP

<http://www.winglobal.jp/gamagori/> (ウイングローバル蒲郡 硬式テニス)で検索

「最新イベント情報」をクリック→「大会、イベント申し込み方法」

こちらから申し込み方法の詳細を確認できます。

ご不明な点は安井コーチまでお問い合わせください。

※お申込み期限、お申込みのキャンセル期限は8月10日(月)となります。

※8月8日以降のキャンセルはできません。キャンセル料として参加費の全額を頂きます。

○よくある質問

Qこれに出たら試合で勝てますか?? Aはい。勝つ可能性は上がります。

Q大会に出られませんが参加できますか? A問題ありません。次の大会に向けて参加してください。

Q途中中止はありますか? Aはい。ありますがコートが使えなくなるまで決行致します。