

アルドールテニスステージ

4校合同 テニス キャンプ



レッスン 内容紹介編

アルドール初の4校合同テニスキャンプ！
1泊2日のキャンプでは、各校の代表コーチが引率して計7時間のレッスンと袋田の滝の観光がございます。
レッスンテーマは「ゲームに活かせるショット練習」。テニスに伸び悩みを感じている方やもっと上達したいと考えている方におススメのイベントになっております。

時間 10月21日 13:00~17:00 / 22日 9:00~12:00

内容 レッスンテーマ「ゲームで活かせるショット練習」

1日目

ウォーミングアップ

コーチとラリーやデモンストレーションを見ながら球出し練習でショットの質を上げましょう。

レッスン① 雁行陣 前衛の動き「ポーチのタイミング」

雁行陣のときに、なかなかポイントが取れない！ポーチに出れない！という方におススメ♪動き方やタイミング、考え方までしっかりとレッスンいたします。

レッスン② 雁行陣 ストレート展開での配球と立ち位置

前衛がロブで抜かれてストレートの展開に！！
どこに配球すればいいの？どこに立てばいいの？どうやってポイントを取ればいいの？
実際にゲーム形式の練習をしながら、戦術をメインにご説明いたします。

レッスン③ 並行陣 アプローチショットの安定感と質の向上

チャンスボールをしっかりと打ってネットに出ることが出来ない・・・。
アプローチショットで相手を崩せれば、その後は楽にネットプレーが出来るハズ！
ゲームでそのまま使えるアプローチショットを身につけましょう。

レッスン④ 並行陣 陣形を崩された時の配球と立ち位置

並行陣の一番の悩み「崩されたあとに立て直しが出来ない・・・。」という悩みを解消します。
今回はロブによって抜かれたところから立て直す配球と立ち位置を球出し練習も含め、たっぷりと身体で覚えて行きましょう。

4校合同 大交流団体戦

2チームに分かれて、ダブルスの団体戦を行います。
コーチとペアになったり、対戦したりとたくさんゲームを行います。
各校の垣根を越えて交流が出来るのも醍醐味です。
是非、合宿の成果を存分に発揮してください！！

2日目の朝は
自由参加の
早朝練習アリ!!
(6:00~7:00)

2日目

お申し込みはアルドールテニスステージおゆみ野校へ

▶▶▶ 043-300-2151