

★2020 関西ジュニア強化合宿スケジュール★

【日 時】2020年10月31日(土)・11月1日(日) ※10/31 9:00 集合・11/1 16:30 解散

【場 所】兵庫県三木市志染町三津田1708 (ハードコート)

【宿泊所】コープこうべ協同学苑 兵庫県三木市志染町青山7丁目1-4 TEL 0794-85-5500

【テーマ】『14才までに身につけておくべきスキル - フットワークとテクニック、戦術的指導 - 』

【講 師】 JTA 派遣コーチ ; 濱 裕一郎 氏、 フィジカルトレーナー ; 松田 浩和 氏

【タイムスケジュール】

<10月 31日(土)>

9:00 受付開始

9:20 開始の挨拶 合宿の目的と心構えについて

9:30 オンコート練習 1

12:00 オンコート練習 1 終了

12:15 昼 食 (交代制での昼食)

13:30 オンコート練習 2

17:00 オンコート練習 2 終了

17:30 入 浴

18:30 タ 食

19:30 講 義

20:30 講 義 終了

20:45 コーチミーティング

22:00 就 寝

<11月 1日(日)>

6:00 起 床

6:30 モーニングエクササイズ

7:20 朝 食

8:40 チェックアウト 荷物移動

9:00 オンコート練習 3

12:00 オンコート練習 3 終了

12:15 昼 食 (交代制での昼食)

13:15 オンコート練習 4

16:00 オンコート練習 4 終了 閉会の挨拶

16:30 解 散