

# ★2024 関西ジュニア強化合宿スケジュール★

【日 時】 2024年10月26日(土)・27日(日)※10/26 9:00 集合・10/27 16:30 解散予定

【会 場】 ブルボンビーンズ(ハードコート)

兵庫県三木市志染町三津田 1708 TEL 0794-85-8415

【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、  
フィジカルトレーニング) 』

【講 師】 JTA 派遣コーチ:櫻井 隼人氏、フィジカルトレーナー:横山 正吾氏

## 【タイムスケジュール】

<10月 26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 (会議室)

9:40 オンコート練習 1

～

12:00 オンコート練習 1 終了

12:15 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 夕 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

<10月 27日(日)>

6:00 起 床

6:30 モーニングエクササイズ

7:00 朝 食

8:30 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

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