



当日のタイムテーブルと練習内容

午前 村田コーチによる特別レッスン

午後 ご飯&ゲーム練習会

※午後からは古川コーチが進行します

9:00~12:00 大テーマ「戦術を増やそう！」

後衛：フォアハンド・バックハンドの攻められた時の
守り方・攻めのボール（中ロブ・ライジングシュート）

前衛：後衛との駆け引きの仕方

トップ選手から見てどんな前衛が嫌なのかを聞き練習をしよう！

12:00~14:00 お昼ご飯休憩・コート開放

お昼はクラブハウス内での焼肉パーティーをします！

昼からの試合に向けて食べて力をつけよう！

※食べすぎには注意 ⚠

14:00~16:00 ゲーム練習

午前中に練習したことをチャレンジしましょう！

常に勝つために考えていこう！

こんなに盛りだくさん!!行くしかない!!

【担当コーチ】古川コーチ