

テニスに役立つコーディネーションプログラム

～自分の潜在能力を解き放とう！～

開催日	時間	定員
1月10日 / 17日 / 31日	14:00 ~15:00	8名 ※最少催行人数4名
2月7日 / 14日 / 21日 / 28日		
3月7日 / 14日		

対象となるプレイヤー:8歳～10歳のジュニア

目的と内容:

- 静的および動的(ダイナミック)なバランス能力の向上
- 多方向への動きとボディコントロールを向上
- 複合的なステップのリズムと正確性を高める
- 投球のチェーン(運動連鎖)を強化
- ゲームセンスの強化(思考スキルとゲーム知性)

なぜこのプログラムが必要なのか?



テニスは、複合的なスキルとコーディネーションのパターンが必要とされます。

通常のレッスンでは、テニスの技術面へのアプローチに偏ってしまい、その技術の裏付けとなる動き、バランス、リズム感、反応、スピード力、投球コーディネーション能力などの質を高めるという点が、あまり練習できません。

このプログラムでは、コーディネーション能力にフォーカスし、より高いレベルのテニスプレイヤーになるために必要となるスキルを、ラケットを使わずに強化していきます。

是非このプログラムを通常レッスンの補強として活用していただき、潜在的な能力をフルに引き出すことの助けにしてほしいと考えています。

また、ゲームセンスやゲームマインドという側面に対してもフォーカスしていき、自らゲーム内容を読み取り、状況を捉え、正しく判断を下していく力を身につけます。

この部分をゲームトレーニングによって強化し、前述のコーディネーションスキルと統合していきます。

料金:20,000円(税抜)※全9回のプログラム料金

※ 自己都合によるお休みの振替制度はございません

※ 雨天やコート不良の場合は順延となります

順延になった場合の日程は随時お知らせいたします

指導コーチ:シント カサノバ

～略歴～

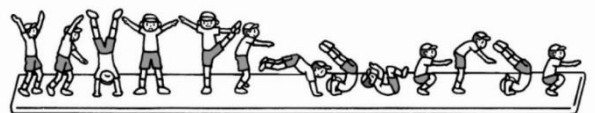
バルセロナ大学スポーツ科学専攻、卒業

バルセロナ大学(旧FCバルセロナのフィジカルヘッドコーチに師事)

テニスコーチング有資格:

スペインテニス協会、ATPCA(オーストラリアライセンス)、PTR(USA)、GPTCA(インターナショナル)

ATP,WTA および ITF の選手をキャリアの中で指導



桜田倶楽部

東京テニスカレッジ

TEL:042-488-8870

