

千葉県レディースバドミントン連盟 練習会

千葉県レディースバドミントン連盟では、連盟登録者及び県代表選手の競技力強化を目的とした練習会を行います。

① 県強化練習会 （4月の県予選会終了後～全国大会まで）

千葉県代表選手選出及び都道府県・クラブ対抗選手として関東大会、全国大会へむけた競技力、ペア力向上のための練習会です。

〈参加対象者〉

- ・ 都道府県予選会出場者
- ・ クラブ対抗予選会にて決定した、春季関東大会・全国大会に出場するチーム
- ・ 県練習会担当コーチからの推薦者

② 県練習会 （10月～3月）

連盟登録者の競技力向上のための練習会です。

県強化練習会・県練習会共に基本的な練習内容は変わりません。

〈参加対象者〉

- ・ 千葉県レディースバドミントン連盟登録者
- ・ 県練習会担当コーチからの推薦者

〈基本的な練習内容〉

- ・ アップ（各自10分）、動ストレッチ
- ・ オールロング、オールショート
- ・ 30本スマッシュ
- ・ パターン練習
- ・ ゲーム練習 等

**** 問い合わせ先 ****

千葉県レディースバドミントン連盟

Mail : nanohana@chiba-ladies-badminton.com

