

栃木県テニス協会講習会

～ゲームで勝利するためのヒントが盛りだくさんです！～
「あなたの課題を見つけて下さい」

1. ウォームアップ	ストレッチ、リズム体操 ※2種類 ※ラケット操作性向上のためのボールつき
2. ボレーボレー	※ネットを挟んで行う ※参加人数によってはシングルラインで向かい合って行う オールラウンドプレーやダブルスにおいてネットプレーは大変重要なショット ①通常ボレーボレー(出来る限り正確に行う) ②バックボレーだけ(どうしてもフォアボレーが多くなるので意識的に) ③キャッチ&ヒット(ラケット操作の向上、ドロップボレーの感覚を養う) ④コントロールボレー(相手のフォアにボールをコントロール) ⑤ストレートクロス(8の字)ボレー ⑥距離感を養うボレーボレー(サービスラインからネットへ、その逆も) ⑦ネットを挟んでジグザグボレー(動きながらコントロールする) ⑧2-1ボレー(1人が交互、アングルボレーの2種類) ⑨スマッシュ練習(肩を回す)
3. ダブルスのボレーボレー	①コーチが固定位置からボール出し、全員がコース変更からボレーボレーへ
4. コンビネーションラリー	①ストローク→アプローチ→ネットプレー(バランス良く)
5. ラリー練習	①1-複数(時間で交代) ※ベースラインvsベースライン ベースラインvsネットプレー ②1-複数(3ポイント先取) ※勝ち残り、3連勝まで
6. サービス練習	①アンダープレッシャーの中で安定させる ②コントロール、コース、回転(スピン)を意識する
7-1. サービスvsレシーブ	①サービスからクロスコートのラリーに入る※1人2球ずつ※フォルトもカウントしレシーブは時間交代
7-2. ダブルスのポイントへ展開するクロスラリー	①両サイドのクロスラリーから続いているサイドのラリーを生かしペアボレーへ
7-3. 雁行陣ダブルス形式練習	①デュースサイドへ1球目を振られた状況でスタート ②アドバンテージサイドからも同じようにスタート ※コーチがいる場合、いない場合の2種類
8. 展開ドリル	①N攻撃 ②X攻撃 ③チャンスボール ④アプローチ&ネット ⑤スイングボレーなど
◎今の環境のままです強くなるためには！ その「キーワード」は ■「どのように打つか」から「何をするか」へ ■「狙う」 ■「視野(周辺視)を広げる」 ■「ショットのバランスを考えて練習を組み立てる」	

MEMO

1. 「リズム」「タイミング」「バランス」を意識する
2. 基本的には、速度の速い打ち方をテクニックで修正するよりも正確な打ち方を加速させる方が簡単
3. 最適なバランス3要素「直立した頭」「垂直な上体」「広いスタンス」
4. 自分のプレースタイルを知る テクニック、フィジカル、メンタルなど多面的に考える
5. より効果的なアドバイスを得るために必要な「ルール」とは
6. ボールコントロールの5要素「方向」「回転」「スピード」「距離」「高さ」
7. トップアスリートへのキーワード「全力」「感謝」「我慢」「負けず嫌い」