

強化合宿を終えて

柳野昌幸

こんにちは。

久しぶりの報告になりますが、今回の強化合宿の報告をさせていただきます。

12月9日は下山コーチによる関西強化合宿の伝達会でした。

オープンコートを作って相手を走らせる！ということを練習しました。つまり、頭を使ってコントロールプレーですね。

そして現状はどうかというと、そこからのネットプレーが弱いということで得点に結びつかない→ネットプレーで決められないから、崩しにかかるショットで無理をする→ミスる→前が出るチャンスで出なくなるというようなことになりやすいと思われま

きっちり決めることが一番の課題ですね！

そしてサーブや強力なフォアハンドストロークといった個性を更に活かす為にも、決め

翌12月10日は、S級エリートコーチの柏谷コーチによる指導でした。

テーマは「判断と決断」でした。

相手のショットがどこに飛んでくるかを早く判断し、自分がどこで打つかを早く決断し実行する練習に取り組みました。

選手達には難しくてかなり苦しい練習だったと思いますが、全員前向きに取り組んでいました！

前日に学んだことと合わせて練習に取り組んでいけば、きっとスピーディな攻撃をできるようになると思いました。

ホームコートに持ち帰って練習し少しずつでも身に付けて、試合の中で表現してもらいたい

関西のトップ選手達は普通にやっていますからね！

宿泊先では、昨年からのメンバーが主になり昨年よりもマナー良かったと思います。

目標の再設定も意欲的に行っていましたし、挨拶や返事の声も春よりもしっかりしてきました！

私よりも大きな声ではありませんがね（笑）

みなさん確実に成長してきていると思いますが、関西で勝ち抜いて全国に行く為

私