

2018年5月育成強化委員会委活動報告

(日 時) 2018年5月13日 9時～13時

(場 所) つつじが丘テニスコート室内3面

(指導者) 宮嶋慎治・柳野昌幸・竹村育子

(参加者) 男子 高橋・原田・西田・大西・新宅

(内 容)

○5つの戦略。

○ミニゲームで戦略の実践。

○ネットプレーの必要性。

(参加者) 女子 菱井・吉田・奥村・道本・堀内・所・寺岡・迫間

(内 容)

○スマッシュからのネットプレーの中のポジショニングと配球。

○打ったら戻って構える。

○ハードコートで勝つ為のフットワーク。

○打球時の軸足と頭のバランス。

○ストロークの横のフットワークを速くする方法。

○ボレーの打球時のバランスと反応を素早くする方法。

(日 時) 2018年5月27日 9時～13時

(場 所) つつじが丘テニスコート室内3面

(指導者) 宮嶋慎治・柳野昌幸・竹村育子

(参加者) 男子 藤井・原田・堅田・西田・大西

(内 容)

○勝つ為のメンタル

○3つのオープンコートの使い方。

○クロスボールからの形式

(参加者) 女子 菱井・奥村・堀内・寺岡・迫間・島澤

(内 容)

○スマッシュからのネットプレーの中のポジショニングと配球。

○打ったら戻って構える。

○ネットプレーに必要なトレーニング。フットワークと打球前後のバランスの取り方。