

5月27日

女子トレーニング内容 竹村育子コーチ

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

内容=前後の切り返し、特にブレーキを掛ける時の踏み込み方、足の入れ替えを反復できるまで。威力のあるスマッシュ、コントロールされたボレーを打つ為には、最適なポジショニングが重要です。

トレーニングは体の動かし方の基本で、個々のネットプレーに「応用できるよう、積極的に挑戦しましょう。

男子練習メニュー

①2vs1（フォアサイド半面）フォアハンドストローク基本的な打ち分け。

②2vs1（バックサイド半面）バックハンドストローク基本的な打ち分け。

③ワイパー（球出し）速いタイミングでうち、速いフットワークを身に付ける。

④アプローチからボレーvsパッシング

アプローチからボレーに繋げる攻撃的な動きの練習と、攻められた時のパッシングショットで切り返すかを考える。

⑤トレーニング 階段ダッシュ（5本・3本・1本・5本）坂ダッシュ・坂でのスクワットジャンプ
全体メニュー

往復ラリー（3分間で25往復）ストレート

（3分間で25往復）クロス

（3分間で15往復）片方がベースラインより内に入る