

6月育成強化委員会活動報告

(日 時) 2018年6月17日 (日)

(引 率) 松浦佑治・柳野昌幸

(参加者) 男子 高橋・藤井・西田・大西・新宅・堅田

女子 菱井・道本・奥村・堀内・島澤・迫間・寺岡・所

こんにちは、柳野です。

奈良ジュニアとの試合の報告をさせていただきます。

まずは、帯同しましたトレーナーからのご指摘です。

全体的に動作の変化に弱く股関節が硬い為に、怪我をし易く相手の緩急や球種の変化に弱いということです。

加えて試合後のストレッチの習慣がない為に、次の試合でのパフォーマンスが低くなっているという指摘を受けました。今後は、強化練習において機能改善、ストレッチの指導をしていただきます。

試合の合間のトレーニングで選手とトレーナーのコミュニケーションが多く取れていたのは、選手の意識改革に刺激になったようです。

試合を見て感じたことは、積極的に展開したりタイミングを早めたりネットプレーをしたりと良い内容が多かったと思います。反面、まだまだ相手より早いミスや相手を崩す方法の引き出しが少ない為に、流れが相手に傾いた時にそのまま立て直せない事が多かったと思います。

試合後の自己分析ではミスを減らすこと、相手のどこを攻めるかといったことを書き出していましたので、本番の試合に向けて改善して行くでしょう。

強化練習では引き続き、コントロール、ネットプレー、機能改善を中心に指導を行い、今回の練習試合からの課題を解決して行きたいと思います。

(日 時) 2018年6月24日 (日) 女子9:00~11:00 男子12:00~15:00

(場 所) シーズラケットクラブ2面

(指導者) 柳野昌幸

(参加者) 女子 菱井・寺岡・奥村・道本・堀内

(内 容)

- ①ハードコートで基本ステップを行いながらのクロスラリー
- ②マッチ練習

(指導者) 松浦佑治

(参加者) 男子 藤井・西田・大西・新宅・堅田

(内 容)

- ①基本ラリー ・ ショート ・ ロング ・ ボレー対ストローク
- ②モーグル球出しF/B ・ クロス ・ ランダム
- ③2対1クロス・ストレート打ち分け
- ④マッチ練習 ・ 2-2スタート8ゲームマッチ