

育成強化委員会活動報告

日時 2019年11月17日 9:00～13:00
場所 つつじが丘テニスコート室内3面
指導者 下山コーチ・宮嶋コーチ
松浦コーチ・柳野コーチ
塩見トレーナー
選手男子 原田・西田・山本・藤井
女子 吉田・奥村・山本・吉田
菱井・迫間

2019関西ジュニア強化合宿(JTA地域伝達講習会)和歌山伝達会

1. 日時 令和元年11月17日(日)9:00～13:00
2. 場所 つつじが丘テニスコート
3. テーマ 14才までに身につけておくべきスキルフットワークとテクニック、戦術的指導
4. 講師 下山 琢也 (和歌山インドアTCヘッドコーチ・日本体育協会公認テニスコーチ)

※フィジカル面

今回は、時間が少ないため省略します。

(練習中にできない事がある場合は、行う場合があります。)

※テクニック面

- ① 決まった時間で何回ラリーができるか・・・ 9:10～9:30
 - ・ 15秒で12回
 - ・ 12秒で13回
- ② ラリー中でのボールの判断 9:30～9:50
 - ・ 自分にとって危険なボール — 赤
 - ・ 自分にとって安全なボール — 青
 - ・ どちらでもないボール — 黄
 - ・ 相手に聞こえるように大きな声で言うこと
- ③ 2-1ラリー 9:50～10:10
 - ・ 1人側は、クロス・クロス・ストレートに打つ
 - ・ 2人側は、クロスのみ
 - ・ 1人側が、フォアサイド・バックサイドを交互に動く
- ④ ボレー練習(フィーディング) 10:15～10:35
 - ・ チャンスボールを2球打ってからのボレー(クロス・ストレート・クロス、逆コースも)
 - ・ コート中央からスタートして、ハーフボレー・ボレー・ストローク・逆サイドストローク
- ⑤ ボレー対ストローク 10:35～10:55
 - ・ お互いにベースラインに立ち球出しを短くしてボレーに入る
 - ・ ストロークのラリー中にロブを上げてスイングボレーをして前に入る
- ⑥ サーブ・リターン練習 11:00～11:20
 - ・ メディシンボールを使つてのサーブ練習
 - ・ 相手のバック側にコントロールする
 - ・ バックハンドスライスでのリターン
 - ・ セカンドサーブに対しては、コートの中に入ってアタックする
- ⑦ ゲートの中と外に打つ練習 11:25～11:55
 - ・ ベースラインサイドからスタートしての2点打ち
 - ・ コントロールを高めるためには、スピードはゆっくり打つ
 - ・ きれいなボールと汚いボールを打ち分ける
- ⑧ ラリー編 11:55～12:15
 - ・ お互いにベースラインセンターに立ち、球出しされたボールをゲートの中にスライスで打つてからのポイント練習
 - ・ お互いにベースラインセンターに立ち、球出しされたボールをドロップショットで打つてからのポイント練習
 - ・ ドロップショットを打った人も前に出て、お互いにボレーでの勝負をする
- ⑧ ダブルス練習 12:20～12:50
 - ・ サーブをできるだけバックに入れる
 - ・ レシーブをスライスでショートクロスにねらって打つ
 - ・ 4人で平行陣になつてのポイント練習