

福井プロによる強化練習会

期日 平成19年2月10日(土) 9:00~16:30
場所 岐南町屋内テニスコート 3面
講師 福井 烈さん(元デ杯選手・監督 プリチストンスポーツ所属)



【開講式】
「ダブルスの強化 ネットプレー& サービスレシーブの強化」

【練習目標】
・限られた練習時間の中で上達する発想を身につける
・的確な状況判断
・ミスをした本でも遅くする
・何がやりたいのか!と今何ができるのか! の使い分け

W-up ランニング・リズム体操

- ①ミニテニス
※グリップをいろいろかえて 前後の動きもいれながら
- ②ボレーVSボレー
ネットからサービスラインへ 1分間ミスしない
- ③ストロークラリー
1人対複数(複数からフィーディング) 1人3分
ダウンザライン・クロス
※アドコートはバックのアプローチ ファーストタッチのミスを避ける
ショートクロスのアプローチOK
- ④アプローチからのネットプレーVSラリー
1人対複数(複数からフィーディング) 1人2分
※必ずサービスエリアに球出しをする ファーストボレーはローボレーで
- ⑤サービス&リターンI
3ポイント連続獲得でリターンと交代 エースは全て2ポイント
- ⑥ダブルス練習I
並行陣 サービスラインやや後方からのフィーディングでスタート
球出し後ネットプレー 15ポイント先取
- ⑦1-1のストロークからのポイント練習(ハーフコート)
5ポイント先取(4-4で1本勝負)勝ち残り 挑戦者からフィーディング
男女でハンディ戦



- ⑧ダブルス練習II
雁行陣 1球のクロスボールからスタート(リターン2人はアレーから)
15ポイント先取
- ⑨サービス&リターンII
5ポイント先取(4-4で1本勝負)ダブルフォルト2失点
- ⑩ダブルス練習II
雁行陣 1球のクロスボール(アドコート)からスタート
(リターン2人はアレーから)15ポイント先取
- ⑪1-1のアプローチからのポイント練習(ハーフコート)
10ポイント先取(ネットプレーでは展開が速くなるため)
オンコートトレーニング
ボール回り シャトルラン サイドステップ 等

【閉講式】
「強くなる為の意識」
・常に全力プレー
・感謝の気持ちを忘れない
・我慢強い
・負けず嫌い 強くしてもらっじゃない、自分自身で強くなるんだ

※同じ練習してる仲間の中から日本一が出ました ほんのちょっとした
ぎっかけでうまくものです 強くなる為の意識を頑張らしましょう!

