

堀内監督による講習会



期日 平成18年12月16日(土)17日(日) 9:00~16:00

場所 岐南町屋内テニスコート 3面

講師 堀内昌一 氏(亜細亜大学テニス部監督)

メンバー 選抜出場校(麗澤瑞浪・県岐阜商)
新人戦シングルスベスト8以上
男女とも協会推薦ジュニア選手 計28名

協力 亜細亜大学学生4名 朝日大学学生4名
テーマ「ネットプレー」



内容

【12月16日(土)】

- ・アップ ランニング(4面)、ストレッチ
- ・ミニテニス(ターゲットを置いて狙って、集中してプレー)
- ※ 準備、テークバックを早く!
- タイトルをとる選手は ミニテニスがうまい

・ネットプレー

サービスライン上で ボレーvsボレー(ローボレー)

ローボレーの強化

①球出しから・サービスライン上のポジション
(45度斜め前に踏み込む ポジションに必ず戻る)

・サービスライン後方から フォアー、バックのみ

〃 フォアー、バック交互

フットワークの強化 ラケットをもって45度斜め前に

・ローボレー2本

1本目 深く 前へつめて2本目ドロップボレー
(手でこねない)

②ローボレーのボレーvsボレー30回

③サービスボックス内で ローボレーのボレーvsボレー

(サービスボックスのコーナーにターゲットをおき 狙って)

1人:ストレート もう1人:クロス

・ボレーvsストローク・50本連続

・ボレー フォアー、バック交互に

・スマッシュ

正面を向いて 身体のねじりでラケットを出す

※ ボールの軌道に早く入る グリップは コンチネンタル
後ろ足の向きがポイント!



・サービス

アドコートのサービス練習(コート内2カ所 コート外2カ所)

※手打ちにならないよう 身体をしっかり使って打つ

ネットの高い所を通す

・トレーニング(身体のコアを鍛える)

1セット(各20回) 腹筋 腹筋サイド W字腹筋

背筋(頭をあげる 足をあげる) 寝ころんだ姿勢から足をあげる

長座の姿勢から足を上げる まわす サイド

ダブルニージャンプ 足を開くジャンプ ワンクッションジャンプ

サイドジャンプ(アレーを使って) 腕立て伏せ(手をたたく)

全員で馬跳び



【12月17日(日)】

・アップ ランニング(4面)、ストレッチ

・ミニテニス(サービスボックスのコーナーにターゲットを置く)

ストレート クロス(スピン・スライスを使って)

ミニテニスの重要性 実際の試合の場面を再現

◎徹底してスライスを使ったミニテニス

サービスボックス内にラインをひいて 狙って10回連続

球出しからのスライス(フォア・バック)

ロング、ドロップ、クロスヘッドドロップ

※ボールをガットにしっかりとせる(スピードはいらぬ)

ボレーvsボレー 50本連続

ローテーションボレー(2人ボレーヤー交互に1人ストローク)

ボレー2本 1本目 ローボレー 2本目 ミドルボレー

※ファーストタッチのミスをしてない

常に全力でボールを追いかける(ネットイン フレームショット) ミスをしてない

→ 質をあげる

ボレー&スマッシュ

※前にスペースを作る 前後に揺さぶる

・5分間 半面でのネットプレーVSストロークのポイントプレー

・半面(クロス・逆クロス)でのサービスからのポイントゲーム

勝ち上がり方式 ※お互いを競わせる

・ポジショニングの説明

・4ペアによるトータル4ゲームマッチのリーグ戦

2週目:1~4位によるリーグ

※積極的にネットへ 男子 サービスダッシュや平行陣へ

・トレーニング(身体のコアを鍛える)昨日と同じメニュー

堀内監督から

・まだまだ技術的に未熟な部分(スライス・ボレー・スマッシュなど)が多い

・次回の時までには各学校で練習しレベルアップして欲しい

・ミニテニスの重要性を認識し 真剣に取り組んで欲しい

