

福井プロによる強化練習

日 時 平成21年 2月 7日(土) 9:00~16:00
場 所 岐南町スポーツセンターテニスコート 4面
講 師 福井 烈氏(元デ杯選手・監督 ブリヂストンスポーツ所属)
参加選手 全国選抜出場校選手、高体連ポイントランキング上位選手、協会推薦ジュニア選手計26名

練習テーマ 「動きながらも、バランスを崩していても、コントロールすることができる」

開講式にて 福井プロより

- ・どんな環境でも強くなるんだ!という意識が大切
- ・ポイントは必ずサーブかレシーブで始まることを意識する
- ・テクニック(技術面)、メンタル(精神面)はフィジカル(体力)が充実していなければ発揮できない
- ・選抜大会、IHで活躍するために今何をしなければならぬか、真剣に考え、そして実行する
- ・ショットの正確性を優先する(強い選手の特徴)
- ・体のバランスが大切
- ・大リーグの松坂選手やサッカーの日本代表の選手も基本をものすごく大切に練習している

ウォーミングアップ練習

- ①ランニング、ストレッチ、アジリティ(ダッシュ)、ラインステップ、リズム体操
- ②玉突きとボレー・ボレー
 - ※玉突きで「ラケットとボールを仲良くさせる」
 - ※フレームで打ったり、利き腕でない方を使ったりして「脳を活性化させる」
 - ※全力で動いてボレー・ボレー「良い練習を作るのは皆さん」
- ③ミニテニス
 - ※いろいろな回転のボールを交えて前後の動きも入れながら、5分間で汗をかくくらいハードに!
- ④フィーディング(球出し)練習
 - ・ワイパーストローク
 - ・チャンスボール(ショートボール)
 - ※2球ずつ行って、修正していく
 - ・アプローチ → ネットプレー
 - ・ボレー → スマッシュ/ハイボレー
- ⑤コンビネーションラリー
 - ・ボレーヤーに対して、ストローク、前へアプローチ、最後はボレー×ボレー
- ⑥ハーフコートウォームアップラリー
 - ・1人(ストローク)×複数(ストローク)
 - ・1人(ストローク)×複数(ネットプレー)
 - ※いろいろな人の球を打って対応力を高める
 - ※「技術はなくなるならない なくなるのはタイミングとバランス」

ラリーポイント練習

- 1人×1人のラリー形式(半面)
 - ※5ポイント選手、勝ち残り
 - ※ダウンザライン(ストレート)15分
 - ※クロスコート15分 アレーを意識してオープンコートを作る
- 1人×1人のサービスからのポイント形式

※7ポイント先取、勝ち残り、挑戦者サイドからサービス

※サービスは2ポイント交代 20分

3人打ちドリル

○フルコートカバー

※男子は2人（ネットプレー）×1人（ベースラインプレー）

※女子は2人（ベースラインプレー）×1人（ベースラインプレー）

※コーチは2人の側の後ろからフィード（球出し）

※3人1組でローテーションしながら入る

※ファーストタッチのミスを絶対になくし、出来る限り打ち分ける

○ラリーが途切れた瞬間に逆サイドコートへフィード

※男子は2人（ネットプレー）×1人（ベースラインプレー）

※女子は2人（ベースラインプレー）×1人（ベースラインプレー）

※コーチは2人の側の後ろから、ラリーが途切れたらすぐに逆サイドにフィード

※打球後のアクションを速く

※3人1組でローテーションしながら入る

※ファーストタッチのミスを絶対になくし、出来る限り打ち分ける

「余裕で動いて慌てて打つのではなく、早く動いて余裕を持って打つ」

ダブルス パターン練習

○ボレー・ボレー

※2人×2人で行う

※バランス、フットワークを意識

※ハードヒットではないローボレー、アングルボレーのテクニックを意識

○雁行陣

※強い相手に振られた状況からスタート

※ペア2人ともシングルのサイドラインとベースラインの交点付近に立つ

※コーチが逆サイドにクロスへのフィード、後衛が追い、前衛はネットへ

※後衛は相手の前衛にかからないように返球

※4人全員が最適なポジションを意識

シングルス ドリル練習

○展開・コース変更のドリル

※N攻撃 ダウンザラインの展開

※X攻撃 クロスコートへの展開

※V攻撃 オープンコートへの展開

※I攻撃 逆を突く展開

クーリングダウン（体操、ストレッチ）

閉講式にて 福井プロより

①練習の目的と意味を常に意識すること

②ミスの修正ができる力をもつこと

③強くなりたければ何をしなければならぬか、必死で考えること

「近道はないが、効率をよくすることはできる」

④チームの中で他の選手の模範となる態度を

「勝って全国の舞台でまた会いましょう！」