

## H20 優秀指導者招聘事業・強化練習

日 時 平成21年 1月24日(土) 10:00~17:00  
1月25日(日) 9:00~16:00

場 所 岐南町スポーツセンター・テニスコート

選 手 県高体連テニス部ポイントランキング上位選手

講 師 堀内 昌一氏(亜細亜大学テニス部監督)

協 力 亜細亜大学学生4名 朝日大学学生2名 高体連OB2名

テーマ 「 ネットプレーの基本 」

### 内 容

1月24日(土)

「目標を大きく持とう」

- ・世界に目を向けよう
- ・クロスにロブをつなげて勝つテニスを打ち破ろう
- ・プレーの序盤(サーブ・リターン)・中盤(ニュートラルなラリー)
- ・終盤(決め球)のうち、第3局面である終盤の強さを身につけよう

「基本を大切にしよう」

- ・今のうちに正しい体の使い方が自動的にできるようにすると将来の伸びが違ってくる
- ・正しいことに向かって自分を変えていこう

○クロスの長いロブをストレートにスマッシュ

グループ全員、連続ノーミスで

グループ内で10本連続ノーミスで

※グリップはコンチネンタル、テイクバックはアメフトのQBが投げる時のように、顔の横まで。上体のひねりで行う。ラケットを頭の後ろまで引きすぎない。

○回転の違うロブをスマッシュ

※ロブのコース、高さ、深さに加え回転の違いによる落下のタイミング(時間差)への対応  
トップスピンのロブ(TSL)とアンダースピンのロブ(USL)の組み合わせで球出し

USL+TSL

TSL+USL

USL+USL+TSL

変化をつけてランダムに(USL, TSL, Heavy USL, Heavy TSL)

※平気でエラーする練習の雰囲気は×。試合で相手選手に楽々とロブを打たせずに、緊張してロブを打たせるためには、練習からミスしてはいけない緊張感を。相手に、上げたらや

- られると思わせる選手になれ。
- ※ミスの調整を行うこと。ミスを出すなら、(調整した結果、) 1回目と違うミスをせよ。
  - ※自分のショットの精度を理解して、誤差が出ててもアウトしない  
ターゲットを設定して打つ。ラインぎりぎりにはリスクが大きい。
  - ※拾われたときのことを考えて、次を打つためのポジショニングを。
- グラウンドスマッシュ+ネットに詰めてシャドウ・ボレー
- ※一本で決めようとせず、相手を追い込むために打つ。
  - ※センターへ強く打って返球に角度をつけさせない。
- ドライブ・ボレー+シャドウ・ボレー
- ※自分の打球をフォローしてポジショニング。
  - ※速い球を打ち込んだら、返球も速くなる。自分の打球の球速に応じてシャドウ・ボレーのスプリット・ステップのタイミングを取る。遅れないこと。
- トレーニング
- ・上半身(腹筋・側筋・背筋)
  - ・下半身(地面に座り、伸ばした脚の持ち上げ・回転・引きつけ)
  - ・ダッシュ(コート内5カ所に置いたボールの回収・返却を交互に行いリレー)

1月25日(日)

- ドライブ・ボレー
- ※第3局面のウイングプレーをものにするために、ネットミスは絶対にしないつもりで、正確にやる。
- ドライブ・ボレー + シャドウ・ローボレー/ローボレー
- ※ローボレーの際ラケットを低くセットして前へ使う。上からカットしない。スタンスを広く取る。オムニコートではスケーティングも必要。
  - ※ローボレーはドロップを使う。難しいところを狙ってサイドアウトのリスクを大きくしない。サービスラインとネットの間くらいのところにと落とせばよい。
  - ※ローボレーの構えの際、ラケットが体の後ろに行き過ぎるとミスが出る。原因は顔が動く(首を振る動作が入る)から。顔は前に向けておく。眼球の動きだけでボールを追う。視野は左右で合わせて30度位。
- ローボレー×ローボレー
- ・お互いサービスライン上に立って行う。50回ノーミスで。
  - ※相手を見て予測する時間を作る。ボールが飛んでいる間の時間を有効に使って、コースに早く入る。
  - ※相手を見ずに自分の打球の反省ばかりしてはいけない。対人練習の時は、いち早く相手にフォーカスする。
  - ※スタンスを広く、低い構えを作れ。姿勢・視線がぶれないことを自分たちの中で標準にせよ。お互い指摘し合えるチームになれ。
  - ・サービスライン上に立ち、一方がクロスでサービスコート半面のコーナーにローボレー、もう一方は必ず、ストレートにコーナーめがけてローボレー。50回ノーミスで。
- 2対1のボレー×ボレー

- ・片方はサービスラインから1stボレー、前に詰めて2ndボレーを2人です。もう一方はサービスライン上でディフェンスのボレーでとにかく返す。2人の方は、2球毎でローテーション。

※前者は滞空時間を利用してポジション取り、後者はコースを読んでラケットをとにかくボールの後ろへ入れる。ダブルスで攻められたときの練習として有効。

#### ○ボレー×ストローク

- ・ボレーヤーはサービスラインからステップインしてくる。ストローカーはベースラインから一步も出ずに、コートの中角の中で返球。
- ※ストローカーは準備の時間が十分ではない中で対応する。
- ※ネットインがノットアップになったら、2人とも腕立て。

#### ○2対1のボレー×ストローク

- ・ボレーヤーは、サービスラインから1stボレー、前に詰めて2ndボレー。
- ストローカーはベースライン後1m以内から一步も下がらず返す。
- 2人のボレーヤーは、2球毎でローテーション。
- ※ネットの上1mを通過する重い回転のかかったストローク、ネットの上50cmを通過するアンダースピンのかかったボレーを打て。
- ※「ファースト・タッチ」で絶対ミスをしない。

#### ○クロス・ストローク

- ・ボールの回転を意識して、相手コートに置かれたターゲットをねらって打つ。

TS × TS

TS × SI(スライス)

TS × Mixed(TS or SI)

#### 「準備を早くしよう」

- ・なぜミスをするか。時間が足りなく、準備する余裕を失うから。
- 時間を余らせるには、滞空時間をとる、深く打つ、下がって打つ、スウィングで微調整する、等の対処法があるが、そうならないために一番重要なのは、準備を早くすること。そうすれば、自分のスウィングができる。

#### ○ストロークの展開練習(3本)

- ・フォアのクロス+フォアのクロス+フォアのストレート
- ・バックのクロス+バックのクロス+バックのストレート
- ・フォアの逆クロス+フォアの逆クロス+フォアの逆ストレート
- ※同じコースを打ち続けると固まってしまう、いざというときにコースを変えられないことがある。2球打ったらコースを変えて対応できるようにしておくのも一つ。

#### ○トレーニング・ストレッチ

#### 堀内監督から

- ・高校の内に基礎をしっかり身につけて、次に進んだときに高度な戦術を学ぶベースを作っておく。
- ・今日学んだことを是非他の選手に伝えてください。
- ・目標高くがんばってほしい。