

福井プロによる強化練習

日 時 平成22年 2月 6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 3面
講 師 福井 烈 氏 (元デ杯選手・監督 日本テニス協会強化本部長
ブリヂストンスポーツ所属)
参加選手 全国選拔出場校選手 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 「ダブルスのネットプレーの強化」

開講式にて 福井プロより

- ・誰がコーチでも、プレーするのは自分。強くなりたい!という意識が大切
- ・結果が出ない選手の特徴
 - ①プレー(ボールのスピード・回転・軌道)が単調
 - ※リズムが合っているとよいショットが打てるが、崩れると打てなくなる
 - ②個々のショットに対する意識が過剰
 - ※フォームやスピードにこだわりすぎてはいけない
 - ③自分のことしか考えられない
 - ※テニスは相手のいるスポーツ 視野を広く持って相手の状況も観察すること

○ウォームアップ

- ・ストレッチ、アジリティ、ラインステップ、リズム体操・・・

○ボレーボレー

オールラウンドプレーやダブルスにおいてネットプレーは大変重要なショット

- ①通常ボレーボレー
- ②バックボレーだけ
- ③キャッチ&ヒット
- ④ローボレーだけ
- ⑤ハーフボレーだけ
- ⑥ロングボレー
- ⑦アングルボレー
- ⑧ジグザクボレー
- ⑨サービスをローボレーで返球
- ⑩ポーチボレー
- ⑪スマッシュ



○ネットを挟んでのボレーボレー(2対2)

- ①コースを指定
- ②コーチからボールを出し実践的に行う
- ③ネットプレーVSベースラインプレーに展開する

○ネットプレー対ストローク

○ストロークラリーポイント

- サービス練習（コースはデューズサイド、アドバンテージサイドともに、ワイド・ボディ・センターの計6コースで考える）
- ミスなしラリーに挑戦
 - ①ストローク対ストローク（ハーフコートで往復20ラリー）
 - ②ネットプレー対ストローク（ハーフコートでボレー対ストローク往復20ラリー）
- ダブルス形式練習（雁行陣（相手に振られた状況からスタート））
- スーパータイブレイク（10ポイント先取のタイブレイクマッチ）
- チャンスボール（コート外からショートボールが出るので深く打つ）
- オンコートトレーニング
ボール周り、シャトルラン、サイドステップ・・・
- ストレッチ

閉講式にて 福井プロより

- ・真剣勝負のゲームの緊張感を味わってほしい
 - ①ゲームではバランスが良い場面ばかりではない。バランスが崩れた場面の練習もぜひしてください
 - ②フォーム、スピードにこだわりすぎないように
 - ③同じミスを繰り返さない
※ミスは20秒以内に考え、整理する（ゲームの20秒ルールに対応）
 - ④1球目のミスを極力なくす
 - ⑤どんな状況でもその中でベストを尽くせ
 - ⑥試合のハードさは練習の2倍。であるならば練習は試合の2倍以上しないとイケない。
- ・選抜がんばってください。ジャパンのユニホームを着て東京で会いましょう。

