

H21 優秀指導者招聘事業・強化練習

日 時 平成22年 1月30日(土) 9:00~18:00
1月31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
岐南町防災コミュニティセンター・研修室

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6名 東海学院大学学生1名

テーマ 「ネットプレーの強化」

内 容

1月30日(土)

○ウォームアップ

○ボレー×ボレー(1対1)

○ボレー×ボレー(2対2)

※ラケットを動かさずに、体の向きでボールのコースを変える

○ボレー×ストローク(2球交代)

※相手をよく見て、ボールの高さに目線を合わせる

○クロスストローク

※クロスに振られたときに自分が戻る時間を稼ぐこと

○ドライブボレー

※ショットの誤差が出てもアウトしないようにターゲットを設定

○ドライブボレー+ネット

○スマッシュ(1人4球)

○スマッシュ(各コート2箇所×3面=6箇所)

○体幹のトレーニング

・腹筋・側筋・背筋・脚のつけ根・腿の裏

◎レクチャー

「選手と指導者のイメージの統一 世界のトップに学ぶ」

- ・ トップ選手の理にかなったサービスの構えと動作
- ・ トップ選手のポジショニングとリカバリー (R. フェデラー)
- ・ トップ選手の修正力 (クルム伊達公子)

1月31日 (日)

「思い切って挑戦して失敗しても構わない 自分を変えよう」

「サービスは、100%入るサーブをセカンドサーブという。プロで勝ちたい (サービスゲームをキープしたい) ならファーストサーブの確率は60%以上。」

○サービスの確率を知る

○サービスの理論と戦術

○サービスの技術と体の使い方

○スマッシュの理論・戦術・体の使い方

○ストローク時のリカバリーのフットワーク

○トレーニング・ストレッチ

- ・ ダッシュ系

堀内監督から

- ・ 高校の内に基礎をしっかり身につけて、次のステップに進む準備を
- ・ 目標高く、競技者として時間を無駄にしないこと

