

# 福井プロによる強化練習

日 時	平成23年 2月20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 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28名

練習テーマ 「周辺視野の範囲を広げる」・「ゲームで有効なショットの確認」

開講式にて 福井プロより

- ・練習は自分たちで作る上げる
- ・技術を頭で考えている間はだめ 体で、細胞で覚えるまで数を打つ
- ・質が追求できるのは量をこなしたからこそ 今はまだまだ量をこなす段階

○ウォームアップ

- ・ストレッチ、リズム体操

○ボレーボレー

①通常ボレーボレー

(出来る限り正確に 楽な練習ほど真剣に)

②バックボレーだけ

(どうしてもフォアボレーが多くなる、意識的にバックボレーも)

③キャッチ&ヒット

(一度ボールの勢いを止めてからもう一度打って相手に送る

ラケット操作の向上、弾ませすぎないようにドロップボレーの感覚で

一度目のボールは次に打ちたい場所へ正しくコントロールする)

④アコーディオンボレー

(ネットに近づきながらボレー、ネットから離れて下がりながらボレー

試合中に下がりながらディフェンシブにハイボレーをする練習)

⑤ジグザグボレー (ネットを挟んで一往復移動しながらボレー)

⑥フェイントボレー

(2人ボレーボレーの片側にフェイントを入れる前衛役をつける

前衛のついた側のボレーヤーは前衛が空振りしても常に自分がとる意識で)

⑦3-2ボレー (コントロール重視、相手のコートを見る習慣を)

⑧2-2でのボレーボレー

1. コース指定 (8の字) 2. コーチからフィーディング 3. ボール2球

⑨スマッシュ

(雁行陣のクロスの打ち合いから甘いボールをスマッシュするイメージ)

○ネットを挟んでのボレーボレー (2対2)

①コースを指定

(8の字を3回以上、続けるだけではなくスピードアップも心掛ける)

②コーチからボールを出し実戦的に行う

(8の字を1周したら2対2の勝負 ハードヒット無しアングル、ドロップ等で勝負)

③ネットプレーVSベースラインプレーに展開する

(ボレー対ストロークで8の字を1周したら2対2 (並行陣の前と後) で勝負)



○コンビネーションストローク

(ハーフコートで1人がベースライン、1人がボレーの位置からショートボールを出し、アプローチしてきた相手とラリー、最後はボレーボレー)

○クロスラリーからダブルスの展開へ

(片側のラリーが途切れたら、残りの1球でダブルス展開に移る 状況判断のラリー)

○サーブス練習

- ※「入れる」から「狙う」へ コース、回転(種類)、スピードを意識する
- ※回転の少ない順(スピードの速い順)にフラット・スライス・スピンを考える

○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)両サイド、ポジションローテーションを行う)

○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ラリーを目指す)
  - 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ラリーを目指す)
- ※つなぐ意識が強すぎてフォームが小さくならないように

○展開ドリル

- ①N攻撃ドリル(ストレート+ストレートで攻撃的に)
  - ②X攻撃ドリル(クロス+クロスで守備的要素も)
- ※どちらもフルコートカバーで(逆サイドのシングルスサイドラインからスタート)
- ※「チャンスは全力の人しか掴めない」

○オンコートトレーニング

ボール回り、サイドステップ

○ストレッチ、リズム体操

閉講式にて 福井プロより

- ・試合の真剣勝負の緊張感を練習に持ち込んで
- ・誰のためでもない、まずは自分のために努力しよう
- ・「当たり前」を「当たり前」に、ただし「徹底的に」、「継続的に」!
- ・「質より量」高校時代にながむしゃらにやらずにやなくていつやるんだ!
- ・選抜で会いましょう!

