

H25 優秀指導者招聘事業・強化練習

日 時 平成26年 2月 8日(土) 9:00~18:00
2月 9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(砂入り人工芝 屋根付き)
岐南町防災コミュニティーセンター 研修室1

対 象 男子25名・女子18名
全国選抜高校テニス大会出場選手
岐阜県テニス協会推薦選手
県高体連テニス部ポイントランキング上位選手 他

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

テーマ 「ダブルスの強化」

内 容

【2月 8日(土)】

「長所を伸ばすのも大事だが、欠点・失点をなくすことも必要」
「テニスは7割~8割、ミスでポイントが決まる」
「いじわるな練習が必要」
「指導者も練習の主旨を理解して実践する」



○スマッシュの強化

スマッシュを打たせないボールを打ちにいく
速いボール、遠いボール、シングルスコートのコーナーに落ち
るロブにたいして最大のスピードで追いかける
時間と場所の確保



・クロスコートのロブと競争

ボールより先回りして追いつく 大股でランニングステップ
練習で仲間をがんばらせる雰囲気を作る 試合は独りであるもの
声かけ グループミーティング

・構え~5歩で打点へ

正しい構え、素早い動きは相手(ロブ)にプレッシャーをかける
正しいグリップ 足のつき方

○ボレーの強化

時間と場所の確保

スプリットステップ+前に詰める (場所)

正しいテイクバック、 (時間)

テイクバック・インパクト・フォロースルーは同じラケットの高さ

ラケットの高さが合っていればミスはしない。

- ・ベースラインからの球出し (ボール) とサービスラインからのダッシュ (ボレーヤー) の競争



○ボレー+オーバーヘッドスマッシュ

ボレーを打った後のセカンドスプリットステップ

スマッシュは5歩で追う

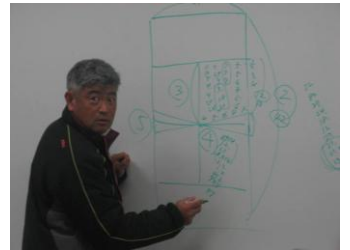
○ランダムな球出し (10ボールネットプレー)

ぎりぎりでもミスを出させる球出しを

スピード、高さ、回転に変化をつけて相手のリズムを壊す

○戦術についての考え方 (レクチャー)

- ・コートサイズを知る イメージと実際の差を埋め、有効な戦術を考える



- ・ボールのコントロール

①コース ②速度 (緩急) ③高さ ④打点 ⑤タイミング
⑥回転種 ⑦回転量 ⑧深さ ⑨角度

- ・予測とポジショニング

- ・ラリーの状況に応じて

①オフェンス時の選択 ②ニュートラル時の選択 ③ディフェンス時の選択

- ・ゾーンプレー (ポジション)

①オフェンスゾーン ②ニュートラルゾーン ③ディフェンスゾーン

- ・展開力

①X展開 ②I展開 ③V展開 ④A展開

【2月 9日（日）】

○ストロークの強化

・ポジショニングとリカバリー

ダウン・ザ・ライン 3球のリカバリー

10ボールのリカバリー

リカバリー遅れ テイクバック遅れ

→合わせるのに時間とエネルギーを使ってしまい、最後にあわてて失敗する

- ① 中央から左右10ボールの球出しをストレートへ
- ② サイドから左右10ボールの球出しを相手のバックへ
- ③ サイドから左右10ボールの球出しをストレートへ
- ④ サイドから左右10ボールの球出しを相手のフォア側へ



・ショートボールのアタック+ストローク 10ボールのドリル

早いタイミングと高い打点+下がっても後ろから攻撃（相手のバック）

○ネットプレーの10ボール

変化をつける タイミングをずらす

球出しも自分たちで行い、逆の立場（相手）が分かるようにする



○サービス

高校生のファーストサーブの確率は5割

深さの目安：高さの調整 深さの調整ができるように

自分の傾向を知るところから



「堀内監督、学生の皆さん、2日間ありがとうございました！」