

《 2018～2019 第2回ジュニア強化練習会 報告書 》

期 日 : 2018 (平成30) 年11月25日(日)
会 場 : 富士市立高等学校
講 師 : 加藤 季温プロ
対 象 : 13歳以下男女
選 手 : 後藤 健太 (丹那TC) 菅沼 慶太 (ミナミTC) 露木 良太 (丹那TC) 春日 韻 (S.T.A.C)
田中 蒼大 (ウノストロベリー) 宇野 彰剛 (WishTC) 吉田 貴史 (プレスパティオ) 佐藤 夏向 (あおやま庭球塾)
松村 怜 (あおやま庭球塾) 二宮 茉莉 (佐鳴台LTC) 近藤 優衣 (高瀬TC) 鈴木 香漣 (WishTC)
里 菜央 (アクトSC) 後藤 苺衣 (WishTC) 小島 詠 (プレスパティオ)
協 力 : 富士市立高等学校テニス部 松村 亮 (あおやま庭球塾) 垣内 崇寛 (アクトSC) 山下 陽右 (富士市立高校)
内 容 : 9:30 集合・挨拶
午 前 ウォーミングアップ・球出し (手出し・ラケット出しによる基礎練習) ・ラリー練習
12:00 昼食・休憩
12:45 ボレー練習・球出し練習・対人練習・ポイント練習・マッチ練習
16:00 終了

今回の練習会は、前後の動きとボールコントロール、ネットプレーを重点に置いた練習会となりました。午前はバランスとタイミングを意識した前後の球出し、スピードよりもピンポイントで的確を狙うコントロールを意識したアプローチ練習、アレーコート内でのラリー練習、ゾーンを作りその中を狙ってのクロスラリーを行い、強く速く打つことよりもコントロールに意識の重点を置き、ラリーの精度を高める練習をしました。

午後はネットプレー、特にボレーの練習を長めにしました。コーディネーションからボレー対ストローク、2人前衛対2人後衛からのダブルスポイント練習まで、午前と同じようにコントロールを意識した中で、コミュニケーション、ポジション等を考え、さらにレベルを上げての練習となりました。

その後残り1時間を30分ずつに区切り、シングルスをする組と球出し練習をする組に分けて練習をしました。

ポイント練習では、コントロールショットからネットプレーにトライする選手が多かったように思います。特に、ネットプレーを取り入れることで、相手のミスを待つことなく自分からポイントを取りに行くことができるので、選手には将来を見越した上で、ネットプレーとコントロールの意識を持って、これからの練習、試合に取り組んでほしいと思います。



【 集合写真 】



【 講 義 】



【 基礎練習 】



【 マッチ練習 】



【 練習風景 (午前) 】



【 練習風景 (午後) 】