

# 奈良県 U15 強化練習会レポート

平成25年 3月31日(月)

場所:ダイヤモンドテニスクラブ学園前

講師:井本善友(JTA公認S級エリートコーチ)

午前は**基礎練習**を中心に行った。

①ストロークを打つ際に足を前に出す(右利きのフォアハンドなら右足)ことで上半身と下半身にひねりを作り、その捻って作り出した力を軸足(フォアハンドなら右足)を蹴ることで解放してインパクトをする。

メニュー1

横向きから体のひねりを作るのではなく、体のひねりができることで横向きになることを指摘  
軸足→踏み込み足→インパクトで足が伸びるように意識をさせて行う

方法:選手をベースライン上に立たせて、コーチが手出しでワンバウンドのボール出しをする。選手はボールに対して大きく軸足を出してから踏み込み足を出し、打球する。  
これを数回繰り返し行う。動作が早くなりすぎず、ゆっくりと丁寧に行い覚えさす

メニュー2

ショートラリー

方法:素早く軸足のセット・ボールの速度はゆっくりと

メニュー3

ロングラリー

方法:軸足を前に出させる事を意識させる

②アレー間でラリー

狙うエリアを狭め、ボールスピードを落とさせて丁寧に狙わせる。

**高い集中力、連続性・ボールコントロール**

メニュー1

アレーコートでラリー

ペア同士で40球を目標に行う

方法:ペア同士で勝負を行い、コーチは達成時間をみたり、メニューにアレンジ(ミスしたらペナルティなど)を加えたりしながら行う。

メニュー2

アレーコートでサービスラインより内側もアウト

強度をあげて行う

自然と選手は高い軌道になってくる為、徐々に普段の軌道でできるように指導していく

### メニュー3

アレーに入ると+1 外れると-1、0以下には減らない

#### さらに強度をあげて

2分間という制限をかけることでより集中力が増す

簡単に出来る選手にはスピードを上げるように指導する

### ③ストレートの1分ラリー

時間制限1分で目標40回以上ラリーするという目標を掲げ、ラリーの**インテンシティー**を上げる。必然的に立ち位置はベースラインに近くなり、ペースは上がる。

ネットの通過する位置をある程度設定し、**相手に攻め込まれない安定した質の高いボールを連続して打つことが最終的な目標**である。

1分間で何回のラリーができるか 自由度を持たせて

※テンポ・タイミング・スピードを上げてを自分達で考えながら行う

コートの中に積極的に入る選手も出てきて、工夫が見えてくる。

### ④良いショットを打つ為に

前提条件：ラケットの真ん中で捉える、良い体制、ボールの近くで

#### メニュー1

コーンをターゲットにロングラリーを行う

ハードヒットではなく安全に、ある程度の高さと回転を意識しながら、良いショット・悪いショットをOK,NOで判断

※ボールを正確に打つ為には、フットワークを使って、ボールの後ろに早く入ることが重要

#### メニュー2

コーチからのボール出しに対して、素早くボールの後ろに入りワンバウンドでキャッチ

返球する際には、コーチがキャッチするまでに素早くリカバリーすることも意識させる

手出しでの確認後、再度メニュー1を行う

### ⑤ボレー

#### メニュー1

手出しによるボレー

アレー中央からコートの中央に向かってボレー。その際1歩目がシングルスサイドラインを超えるようにステップイン。

#### メニュー2

3人によるトライアングルボレー

低いボールに対しサイドスピンを使って角度を変えるコーディネーショントレーニング。

メニュー3

2対2のボレー&ボレー

ダブルスにおけるポーチとポジションチェンジの練習。

#### ⑥サーブ→リターン→3球目

クロスコートに連続して3球入れる。サーバーとレシーバーはペアであり、協力して連続でコートに入れる。

同じコートに入っている別のペアとどちらが速く10セット終わらせられるか勝負。

#### 午前練習のまとめ

・後ろで打つ選手が多い→1歩前に入り打てるように

コントロール(ていねいに)→ペースを上げていく(高さ・ポジション)

※練習も負荷の少ない簡単なメニューから、コート大きさ・幅を変えたり、条件を変えたりして強度を上げていった(集中力が必要な為、こまめに休憩を入れていた)

最後に、選手にゲーム(遊び)でリラックス

午後は時間マッチを行い、そこから課題を見つけて練習した。(ゲームベースド)

年代によって課題が異なるので、指導者方をグループ分けしてそれぞれの年代の子供達の課題を試合から抽出してもらった。代表的なものは以下の通りである。

- ・短いボールに対するアプローチショット
- ・ループボールをコート内でバウンドのトップで捕える
- ・サーブを相手のバックハンド側にコントロールする
- ・アタッキングしてからのネットプレー

これらの課題に対し難易度を調節して段階的に指導していった。(段階的指導法)

参加されたジュニア達も指導者の方々も、積極的に楽しんで練習に取り組んでもらえ、集中した中にも緊張感のある良い雰囲気で行うことができた。

最後に、選手に対して何を目的にするか伝えることが重要だと指摘

5つのマトリックスで考える

## 技術を戦術を同時に教えるためのマトリックス

	ボールを続ける・入れる	相手を動かす	ポジションを確保する	武器を使う	弱みを突く
サーブ					
レシーブ					
ふたりともベースライン					
アプローチ ネット					
相手がアプローチ ネット					