

<月曜・金曜教室 練習目標>

*毎回のプログラム構成 (重点目標を概ね一つ取り入れて構成)

導入球出し(or ショートラリー)⇒目標ショットでラリー練習⇒形式練習⇒ゲーム練習(ポイント加算)

4(10)月 フォアハンドストローク中心

目標①雁行陣形式でボールコントロールを安定させる

(ボールの構成要素 距離・方向・回転・スピード・高さ)

重点目標 ストロークの深さを出す

打球方向を変更する(クロス→ストレート また反対も)

しっかりとした高さを出す

スピンとスライスを使い分ける

5(11)月 フォアハンドストローク中心

目標①相手が並行陣形式でボールコントロールを安定させる

重点目標 並行陣の足元に沈める距離と高さを調整する

// を動かす回転,距離,高さ(ショートクロス or ロブ)を調整する

// を破る方向とスピードを工夫する

6(12)月 バックハンドストローク中心

目標①雁行陣形式でボールコントロールを安定させる

重点目標 クロス方向での打球を安定させる(バックハンドのみのラリー)

ストロークの長さを深くする

打球方向を変更する(クロス→ストレート また反対も)

しっかりとした高さを出す

目標②相手が並行陣形式でボールコントロールを安定させる

重点目標 並行陣の足元に沈める距離と高さを調整する

// を動かす回転,距離,高さ(ショートクロス or ロブ)を調整する

// を破る方向とスピードを工夫する

7(1)月 サービス&リターン中心

目標①安定してサービスを入れる(適正なグリップ・肩の回し方・トスの位置)

重点目標 レクチャーはするがフォームの修正は難しい 個々の良いサービスが入っている時のフォームに着目する

目標②多彩なリターンを打つ

重点目標 方向・長さ・回転を工夫する

8月(2)月 ボレー&スマッシュ中心

目標①雁行陣形式前衛でボレーまたはスマッシュでポイントを獲得

目標②並行陣形式の時にラリーを繋ぐボレーとポイントを獲得するボレーを使い分ける

重点目標 ローボレーを対角線に長く運ぶ ロブをボレーでカットする
並行陣後衛と前衛の役割分担を考える

9月(3)月 試合形式中心

目標 ①各月で身に着けたショットを使ってペアと展開を相談してポイントを獲得

②展開が不利な時にペアと戦術を相談する