

1. ウォームアップ

ストレッチ、アジリティ、ラインステップ、リズム体操・・・

2. ボレーボレー

オールラウンドプレーやダブルスにおいてネットプレーは大変重要なショット

通常ボレーボレー(出来る限り正確に行う)

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)

キャッチ&ヒット(ラケット操作の向上、ドロップボレーの感覚を養う)

ローボレーだけ(少し距離を長めにとり山なりの軌道で行う)

ハーフボレーだけ(意識的にハーフボレーで返球する)

ロングボレー(サービスラインからベースラインへコントロールするイメージ)

ジグザクボレー(動きながら、相手の動きを予測しながらコントロール)

ポーチボレー(ダブルス前衛の決定力あるボレー練習)

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)

サービスをローボレーで返球(実戦向け練習)

アングルボレー(深いボレーとの組み合わせで効果大)

3. ネットを挟んでのボレーボレー

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)

コーチからボールを出し実践的に行う(4~5球)

4. コンビネーションストローク

ストローク アプローチショット ボレーと展開(コーチはネットプレー)

5. ストロークラリー

1人対複数(ハーフコートで複数側からボール出し)

6. ネットプレー対ストローク

1人がベースライン、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

7. ストロークラリーポイント

1対1でポイント、5ポイント先取、5人勝ち抜きでチャンピオン、対女性は0-3スタート

8. サービス練習

「入れる」から「狙う」へ コース、回転(種類)、スピードを意識する

9. サービスからのポイント形式

1対1でサーバーが3ポイント連取でレシーバーと交代する エースは即交代

10. 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

11. 展開ドリル

N攻撃ドリル

X攻撃ドリル

12. ミスなしラリーに挑戦(1分間)

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)

ネットプレー対ストローク

13. オンコートトレーニング

ボール周り、シャトルラン、サイドステップ・・・

選手用ドリル(ショットの正確性を優先する、その次にスピード)

3人ストローク

1人はハーフコート、フルコート、ラリーが途切れたらサイドチェンジ

2人ネットプレー、1人ベースライン

1人はハーフコート、フルコート、ラリーが途切れたらサイドチェンジ

バランスを崩していても「コントロールできる」技術を身につける

ゲーム形式練習の紹介(良い点、気をつけなければならない点を説明する)

ゲームカウント3-3(4-4)から始める

サーブ1本

ダブルフォルトで即ゲーム

セカンドサーブのレシーブミスで即ゲーム

タイブレーク、スーパータイブレーク

ハンディを付ける(サーブ1本対2本など)