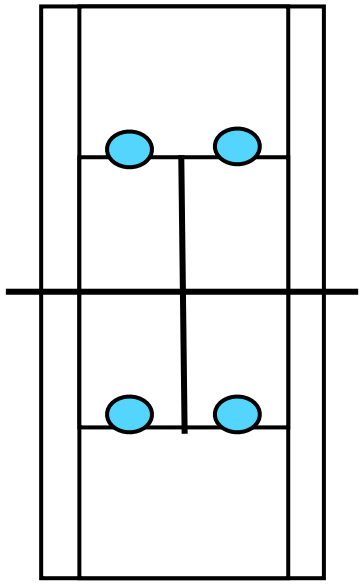
三鷹市テニス協会

指導者講習会

基本練習



1、ミニテニス（各１分）

・早い準備

・打点の位置確認

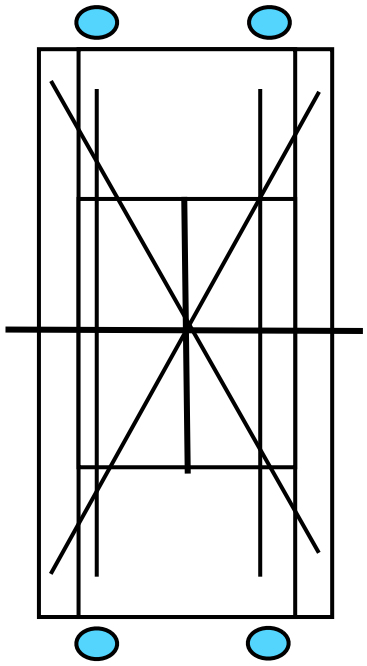
・回転打分け

・フットワークなど

①普通に

②片方：スライス　　片方：トップスピン

③クロス＆ストレート



2、ストローク（各２～３分）

・ネットのどの高さを通すかを意識する

ベースライン：ネットからラケット１本分

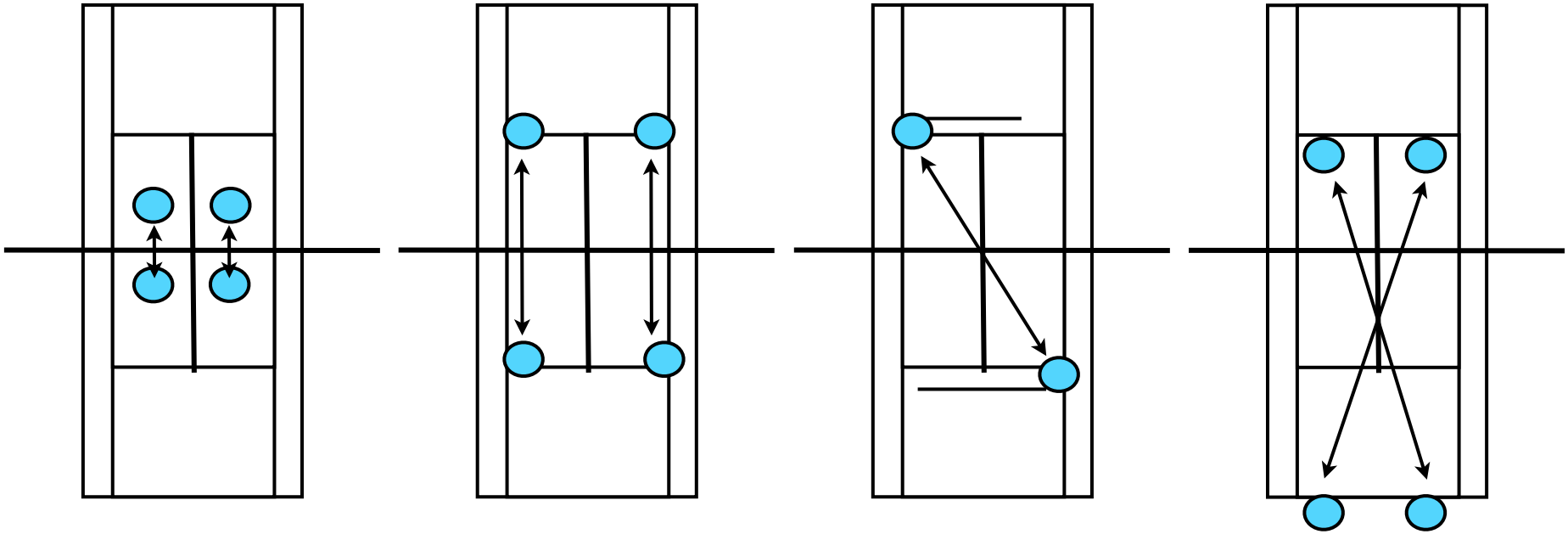
ベースライン後方の深い位置：ネットからラケット２本分

ベースライン内側：打ち込むときネットからラケット１本以内など

①ストレート（今回のみ３列）

②クロス（ダブルス用クロスラリーの練習）

アレーラリー（相手の前衛を意識したクロスラリー）



3、ボレー

①ボレーボレー

・近距離

・サービスライン（ローボレー、足の長いボレー）

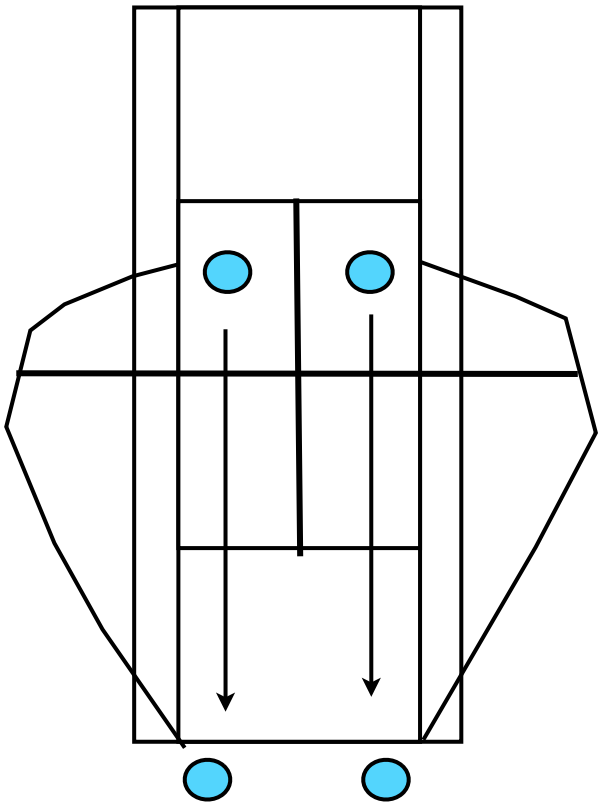
・ブライアン兄弟のボレー練習（１：１でクロスから反対サイドに移動しながら）

②ボレー：ストローク（クロス）

・ボレーヤーはサービスラインからファーストボレーをし、少しずつ詰める

・ストローカーはボレーヤーの足元へコントロール

・お互いに協力し合い、ラリーを続ける



４、スマッシュ

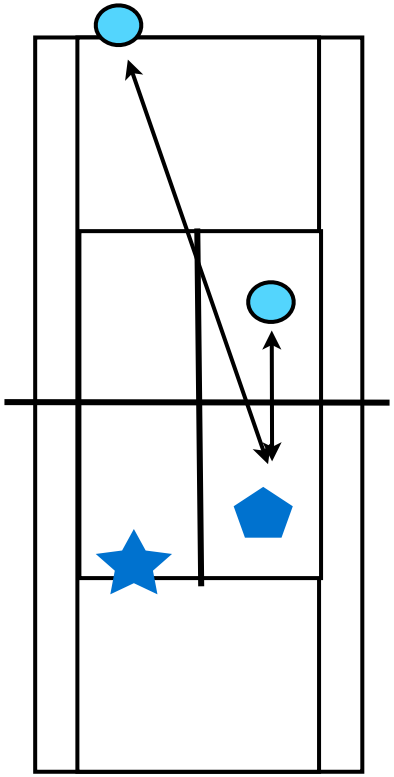
ストレートでロブとスマッシュ

スマッシュは決めるショットではなく、繋ぐ程度で

しかし、しっかり打つ

ロブをあげる練習でもある

応用練習



雁行陣：半面ボレー

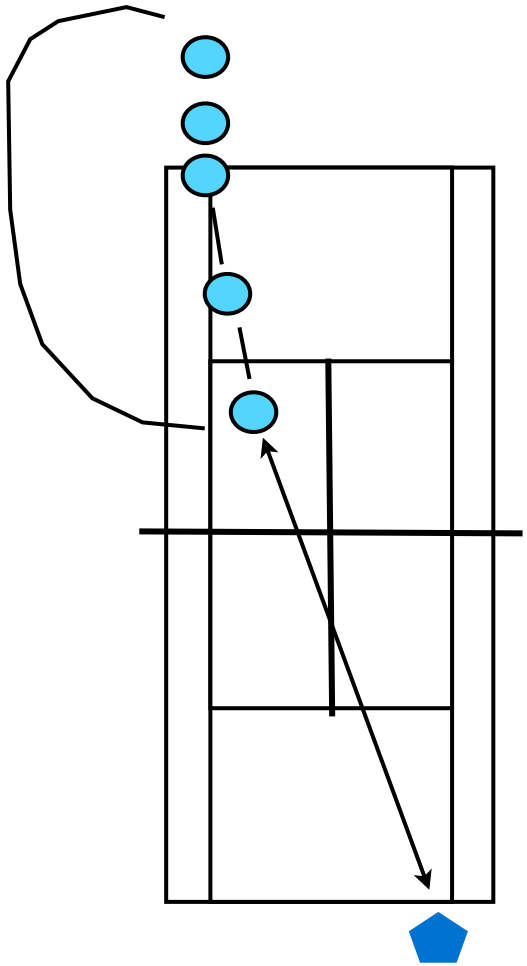
★からフィード

●の選手は ⬟ のボレーヤーに全てを返球

⬟のボレーヤーは後衛と前衛に交互にぼれーを打つ

⬟のボレーヤーの早い準備とボレーコントロールの練習

２～３分で交代



①アプローチショット＆ファーストボレー

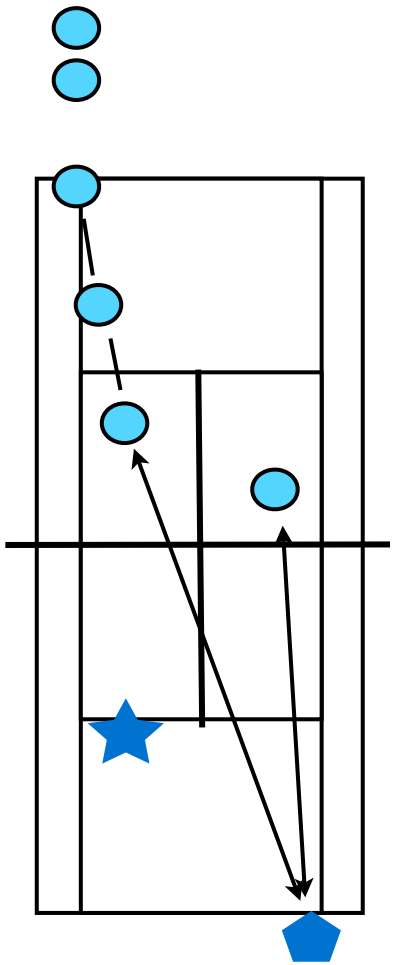
ベースラインから短いボールをフィード

ベースラインで準備し、フィードのボールをアプローチし、ネットへファーストボレーを打つ

１球のボールでアプローチ、ファーストボレーをグループで繰り返し続ける

②アプローチ、ファーストボレーとセカンドボレーの３本で交代

１球のボールでアプローチ、ファーストボレー、セカンドボレーをグループで繰り返し続ける



アプローチショット＆ファースボレーからの平行陣　対　１半面ストローク

★から短いボールをフィード

●ベースラインで準備し、フィードのボールをアプローチし、ネットへ出て平行陣となる

その後は半面の１プレーヤーと平行陣対半面ストロークで展開する

半面のプレーヤーはどこへ打っても良い（ロブもあり）

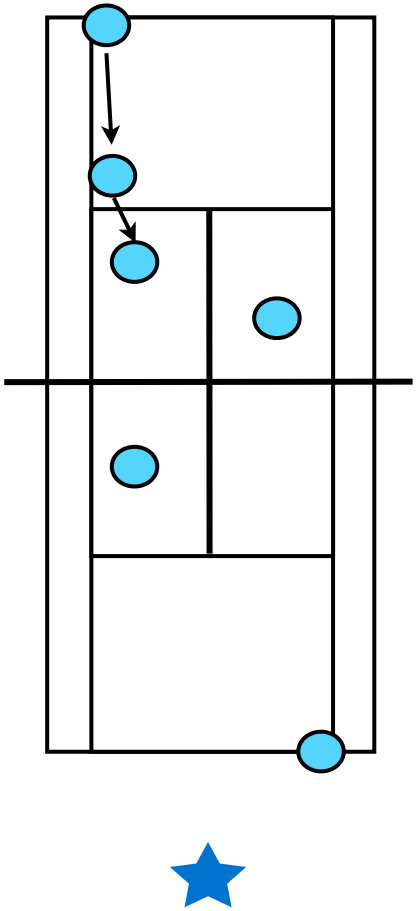
★は手持ち４球とし、途切れたらすぐにボールを出す

４球使い終わった所で交代

フォーメーションも考えて行う

ペアーとの間を空けない事

ボールを打たないプレーヤーも常に動く



ペアーボレー（２：２）

初めは両方とも雁行陣からスタート

★から短いボールを送り、アプローチからネットへ

つきペアーボレーへ移る

ストレートやロブも混ぜ、試合同様にいろいろな

ショットを織り交ぜる

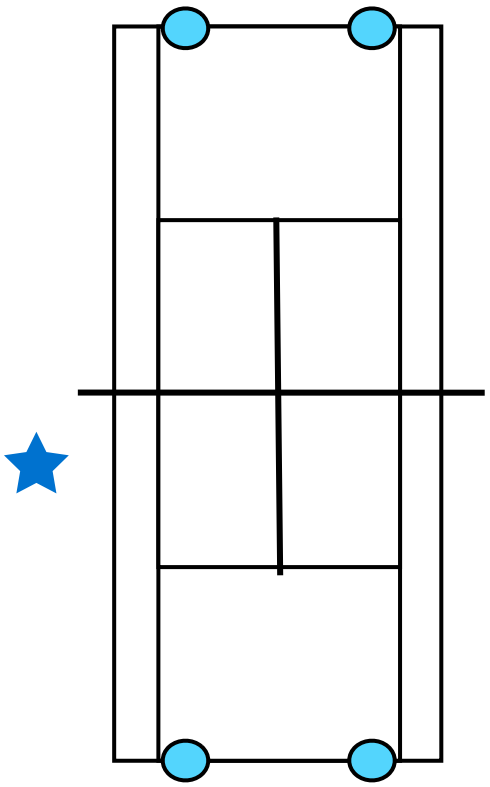
一旦ペアーボレーの形になったら、ミスが出ても

終わらずにすぐにボールを出す（４～５球使う）

フォーメーションも考える

ペアーとの間を空けない事

ボールを打たないプレーヤーも常に動く



ゲーム形式（状況判断とポジション、ショットの選択）

ペアでコートに入る（全員ベースライン）

★からフィードされたボールは**必ずワンバウンド**で打つ

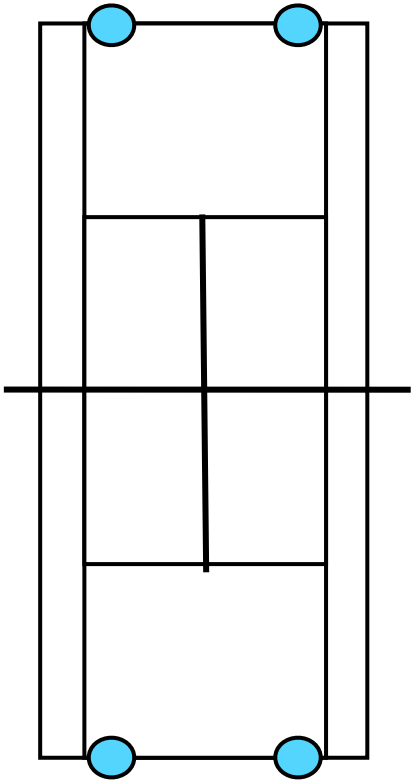
その後はペアでネットかベースラインでプレーをする

ポイントを取った方のペアはネットに出る

ポイントを失ったペアはベースラインに下がる

１ポイントが終わったら、すぐに★はボールを出す

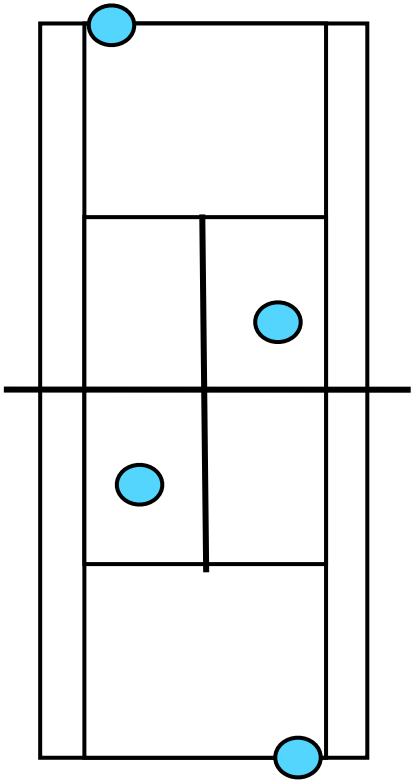
３ポイントを先に取ったペアの勝利



１サービス　サービスリターンからストローク

２サービスダッシュ（リターンはストローク）

３サービスダッシュ（１stサーブ）、リターンダッシュ（２ndサーブ）



ゲーム形式

サービスからのゲーム形式（チャンピオンゲーム）