

夏合宿第5クールについて

夏合宿第5クールについて

夏合宿第5クール（8月31日午後）の練習は例年と異なる形式を取ります。

会員個人がやりたい練習、強化したいショットをあらかじめメールで答えて頂き、出来るだけ会員の要望に沿った練習を行います。

具体的には30～40分×3～4ローテとして練習時間を区切り、メールの回答を基に各ローテで会員を要望に沿った練習が出来るコートに配属し、練習を行います。

配属されるコートや詳しい練習内容については前日（8月30日夜）のミーティングで発表します。

アンケートの返答内容は件名「夏合宿第5クールについて」、本文に以下のように記載をお願いいたします。

（例）

- 1、スマッシュ⑥グランドスマッシュ2球
- 2、ミドルボレー④ストボレ
- 3、バックハンドを強くしたい
- 4、リターン（基礎）①手出しノーバン4球打ち
- 5、サーブのコースの打ち分けをできるようにしたい

メニューや強化したい練習は計4個以上書くようお願い致します。その際に優先順位を付けると上位のショットは確実に反映致します。上記の例3、「バックハンドを強化したい」のように抽象的に書いていただいても結構です。

メールは8月26日土曜日の21時までに林 rinyoy381hk@gmail.com まで連絡お願いいたします。

最大限の努力は致しますが、コート割りの都合で勝手ながら意向に沿わない練習コートに配属される恐れもありますがご協力をお願いします。

8月中の練習、夏の個人選手権や夏練で浮かんだ課題を集中的に消化できるクールとなっているので熟考した上で返答をよろしく申し上げます。

以下、練習メニュー例です。メニューを考える参考にして下さい。

なお、以下に記載されていないメニューやショットでも、書いていただいても結構です。

スマッシュ

- ①6球ランダムスマッシュ
- ②浅い深い交互4球
- ③その場スマッシュ4球
- ④ハイボレースマッシュ交互
- ⑤フォアバックボレースマッシュ3球

夏合宿第5クールについて

- ⑥ グランドスマッシュ 2球
- ⑦ 斜めに出る浅いスマッシュ
→ 深いスマッシュ 2球

ブロック・ポーチ

- ① ワンバウンドポーチ
- ② ストレートケアからのポーチ練
- ③ 球出しポーチ
- ④ 固定ストロークのポーチ練
- ⑤ 固定ストロークのブロックボレー練
- ⑥ 後衛固定の全面展開（ロブ少なめ）
- ⑦ ストボレ（ガン詰め）
- ⑧ 至近距離球出しボレー
- ⑨ ポーチボレーからの展開
- ⑩ ブロックボレーからの展開

ミドルボレー

- ① 球出しミドルボレー 4球打ち
- ② 球出しランダムボレー
- ③ ボレーボレー（3レーン）
- ④ ストボレ
- ⑤ アプローチ→ボレー 2球打ち
- ⑥ アプローチからの展開

フォア（基礎）

- ① 手出し 4球打ち
（普通、前後、回り込み、ノーバン）
- ② ラケット出し 4球打ち
（普通、前後、回り込み、チャンボ）
- ③ 固定ありのストロークラリー

フォア（応用）

- ① クロスラリー（回り込む）
- ② 固定ロブスト
- ③ 固定ストロブ
- ④ スライス処理

夏合宿第5クールについて

- ⑤ドロップ処理
- ⑥球出し走って打つフォア
- ⑦球出しアングルショット、
回り込みストレート

バック (基礎)

- ①手出し4球打ち
(普通の、前後、回り込み、ノーバン)
- ②ラケット出し4球打ち
(普通、前後、回り込み、チャンボ)
- ③バックのみショートラリー
- ④バックのみストレートラリー
- ⑤球出しバックスライス
- ⑥球出しバックロブ

バック (応用)

- ①球出しパッシングショット
- ②球出しバックスライス
- ③オールバックラリー
- ④バックスライス対バックストローク
- ⑤球出しジャックナイフ
- ⑥固定ロブ対バックストローク
- ⑦球出しバックショートクロス

サーブ (基礎)

- ①遠投 (体の使い方)
- ②地面に叩きつけ (プロネーション)
- ③サーブ打ちっ放し

リターン (基礎)

- ①手出しノーバン4球打ち
- ②手出しノーバン4球打ち (直前にフォアかバックは判断)
- ③球出しリターン4球打ちっ放し

サーブリターン (応用)

- ①半面サーブリターンからのクロスラリー