

2011年度強化合宿(第5回)の報告

2011年6月11日 第5回強化合宿(三重・鈴鹿市)



ダブルスのフォーメーション練習(女子)



ダブルスのフォーメーション練習(男子)



ポイント練習(女子)



ポイント練習(男子)

1. 目的

2011年6月に開催される国際大会(ドレセ・マエレ杯)まで残り1ヶ月を切りましたが、5月合宿では雨天のために最終調整ができなかったため、急遽、日帰りで強化合宿(第5回目)を実施しました。

2. メンバー紹介

(1)ドレセ・マエレ杯代表選手(男子3名、女子3名)

松下哲也(大阪)、芦野正樹(神奈川)、斎藤一茂(静岡)

辻岡瑞恵(大阪)、松下恵(大阪)、豊田恵子(大阪)

※ダブルスの練習相手としてH23年度強化指定選手の梶野耕佑(大阪)、尾形滋子(大阪)を特別参加させました。

(2)コーチ

内藤公広さん(東京在住)

(3)スタッフ;役員(計3名)

役員:梶野事務局、稲辺技術委員、村尾

3. スケジュール

■2011年6月11日(土) 雨のち晴れ 【10:00~17:00】 指導者:内藤コーチ

場所:鈴鹿スポーツガーデン(三重県鈴鹿市)

(1) ウォーミングアップ I (10時~10時半)

ボレーボレー → ミニラリー → ラリー

(2) ウォーミングアップ II (10時半~11時)

① クロスラリー

男子のテーマ:リカバリーを入れて動きとショットを両立(1球ずつ)

女子のテーマ:ショートクロスを打つとき角度をつけるショットの確率を高める(1人5分で交替)

② 男子:ショートクロス

女子:リカバリーをつけたラリー

③ サーブ&リターン(用意しているボールがなくなったら交替)

サーブ:2人、リターン:2人

(3) ポイント練習(11時~13時) ※2ポイント先取、1人15分で交替

① 男子:サーブ3人(コーチ含む)、リターン2人

女子:サーブ3人、リターン1人

② 男子:試合(シングルス戦) ※タイブレーク方式でリーグ戦

女子:ショートクロスからの展開

1)フォア:クロスヘフォア→ストレートアタック

2)バック:クロスヘバック→ストレートアタック

③ 女子:タイブレーク試合(シングルス戦)

(4) 昼休み(13時~14時)

(5) フォーメーション練習(14時~15時45分)

① アップ:ショートラリー(3球交替→20球連続打ち:1人3球交替)

② ボレーストローク(3球のうち、1球はロブを混ぜる) ※ロブが来たら軽くスマッシュする

③ ボレーストロークのフォーメーション練習(アドコートのみ:1人4球で交替)

④ ポーチ練習(クロスヘ返球:1人2球で交替)

[ポイント]ポーチさせない工夫を考えること。

(6) ダブルスのマッチ練習(15時45分~16時半) ※タイブレーク方式

(7) 最終調整(16時半~17時)

① 女子:下記メニューをセットしたボレーストローク(ボレーは内藤コーチのみ)を1人3分間で交替

・ショートクロス

・スピードのあるボールをセンターへ打つ

・ロブ

② 女子:ポイント練習(シングルス)

※できるだけショートクロスで打つよう、トライすること

③ 男子:ボレー(コーチはベースラインからストロークのみ:すべて返球する)

(8) ミーティング後、解散(17時半~18時半)

4. 強化対策部長からの総評

前回の強化合宿で最終調整ができない事態となったため、急遽、ミニ合宿を行いました。予想通り、雨が降っていたため、インドアコートを利用して正解でした(笑)最終調整とあって、怪我に注意しながら試合形式のポイント練習を多く費やし、ミスが多かったメニューについては反復練習を行いました。今回をもって国際大会(ドレセ・マエレ杯)に向けた強化合宿はすべて終了し、これまで行った合宿の成果を国際大会ですべてぶつけてくれることを期待します。最後にインドアコートの予約を迅速に取ってくれた三重クラブの皆さんに、この場を借りてお礼を申し上げます。

以上