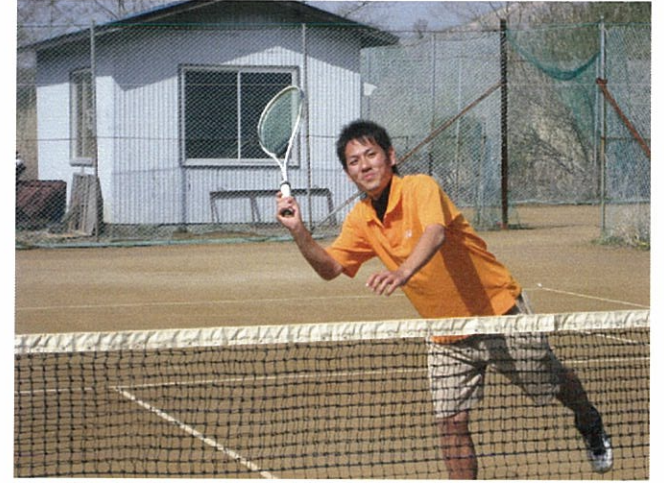


2009年 山中湖合宿(2日目)

2009/5/1~5/3 快晴の3日間







練習後のストレッチはしっかりね！

参加メンバー

**1日目 北崎・内山・日下・渡辺・久保・城戸・石黒・加藤(和)・加藤(君)
名取・前田・鳥居・内田**

2日目 北崎・内山・日下・渡辺・久保・城戸・小松・山畑・若林

3日目 北崎・内山・日下・渡辺・久保・城戸・小松・若林

ソフトテニス部

強化合宿

今回のテーマ

若手選手の育成と
戦力化

合宿 1日目

10時 30分 開始

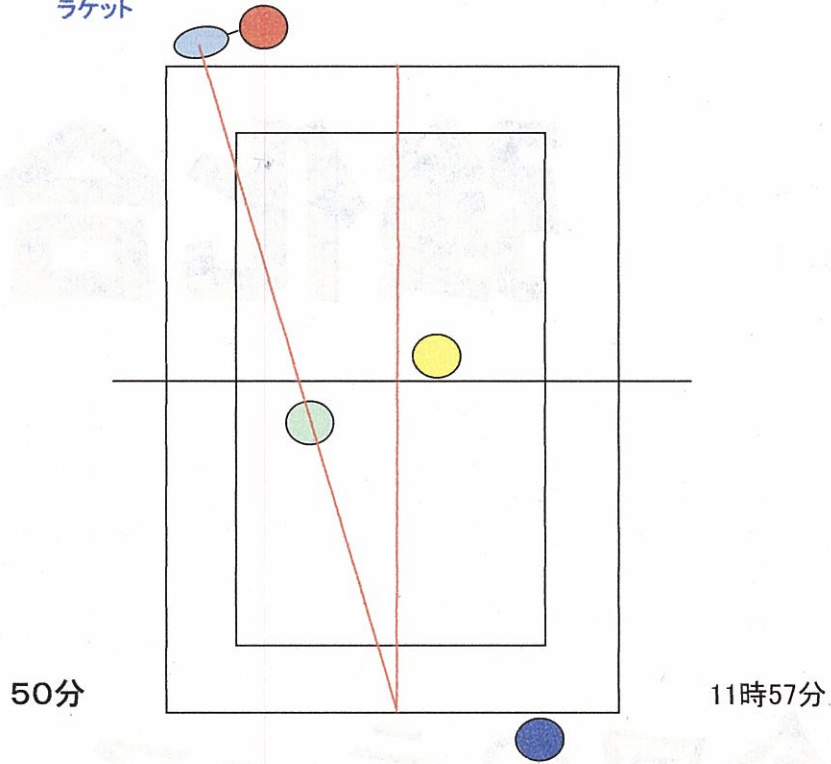
H21.5.1

・ランニング ・ ストレッチ			10分	10時40分
・乱打	5分	3回	15分	10時55分
・マンツーマン				
前衛の正面ボレー			6分	11時01分
後衛の一本打ち			6分	11時07分

・ ポジション

ポジションの確認 ・ 指導
その立ち位置から届くか

ラケット



昼休み

12時 ~ 12時 55分

13時開始

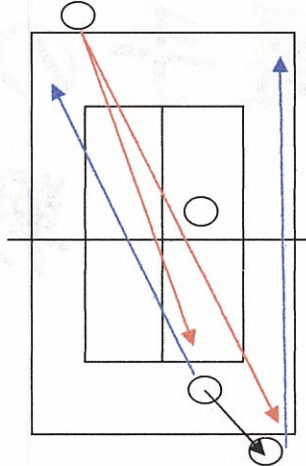
・パターン練習

後衛練習

レシーブ後、下がっている途中で
球出し者は、シュートボールでクロスへ
出す。

レシーバー側は、2球目を ロブや
クロスには打たず、ストレートに打ち込む。

球出し



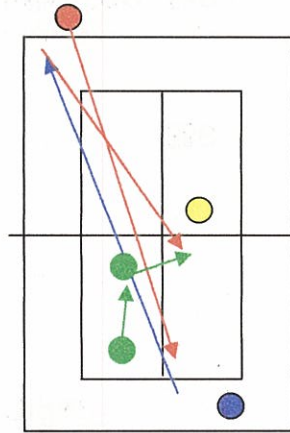
50分

13時50分

・パターン練習

後衛サーブ 後衛レシーブ

- ① 赤 後衛 サーブ
- ② 青 後衛 クロスにレシーブ
- ③ 赤 後衛 クロスに打ち込む
- ④ 緑 前衛 クロスにポーチボレー
- ⑤ 黄 前衛 フォロー



60分

14時50分

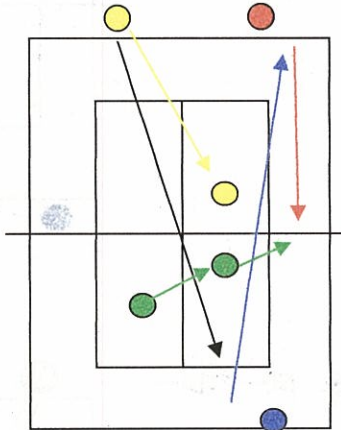
・ 5分 休憩

14時55分

・パターン練習

前衛サーブ 後衛レシーブ

- ① 黄 前衛 サーブ
- ② 青 後衛 レシーブ ストレートへ
- ③ 赤 後衛 ストレートに打ち込む
- ④ 緑 前衛 ストレートにポーチボレー
- ⑤ 黄 前衛 フォロー



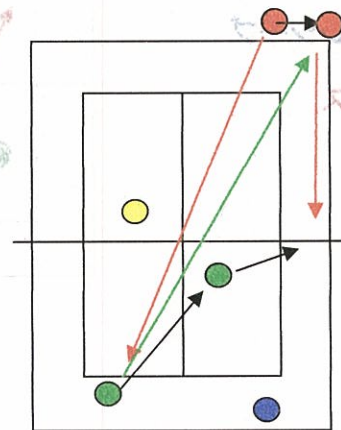
60分

15時55分

・パターン練習

後衛サーブ 前衛レシーブ

- ① 赤 後衛 セカンドサーブ
- ② 緑 前衛 レシーブをクロスに深く
- ③ 赤 後衛 ストレートに返球
- ④ 緑 前衛 ストレートにポーチボレー
- ⑤ 黄 前衛 フォロー



45分

16時40分

・ 5分 休憩

後衛練習 10本の振り回し 25分

前衛練習 10本 フォローの振り回し 20分

17時40分 練習終了

合宿 2日目

8時 30分開始

2009/5/2

・ ランニング ・ ストレッチ

20分

8時55分

・ 乱打 5分

3回

9時10分

・ マンツーマン 前衛正面ボレー

7分

9時27分

・ マンツーマン 後衛一本打ち

7分

・ 5分 休憩

9時32分

後衛練習

・ ランニングショット

① 赤 球出しが クロスにロブを出す

② 青 後衛が タイミングを合わせながら
片足に体重を乗せ、ストレートに打つ

40分

10時12分

前衛練習

・ サービス & ローボレー & ローボレー

① 黄 前衛 サーブ

② 青 後衛 ミドル気味にレシーブ

③ 青 後衛 2球目をクロス

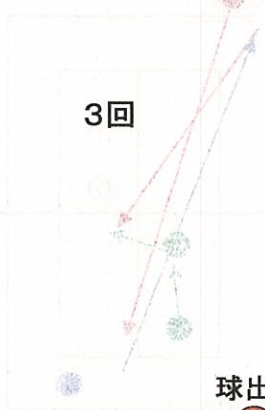
・ 正クロス 15分

・ 逆クロス 15分

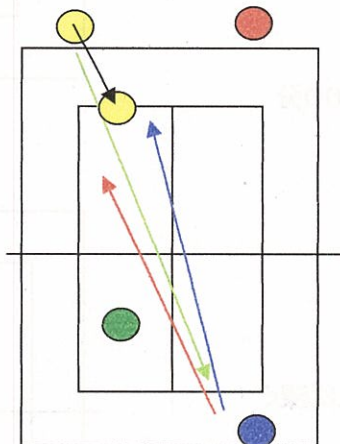
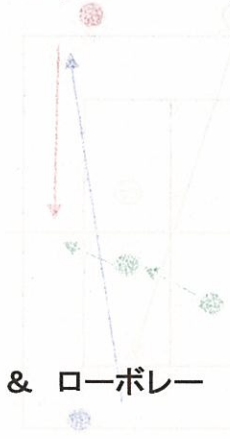
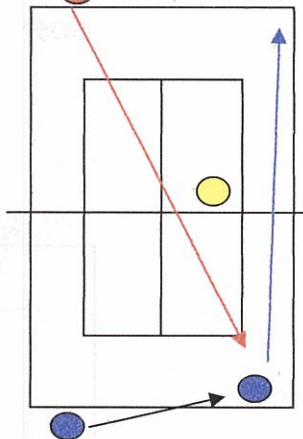
10時45分

・ 10分 休憩

10時55分



球出し

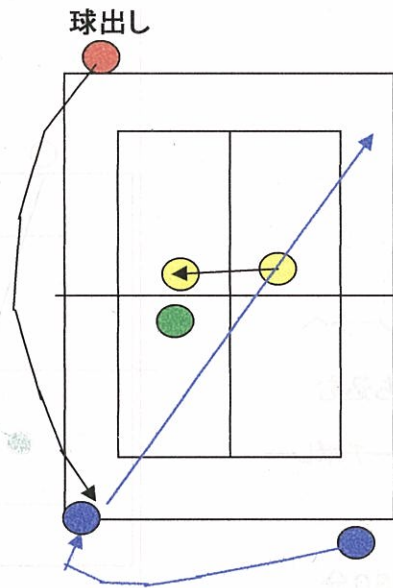


後衛練習

・ 流し打ち

- ① 赤 球出しが ストレートにロブ
- ② 青 後衛 が 回り込んで逆クロスへ 打ち込む

35分



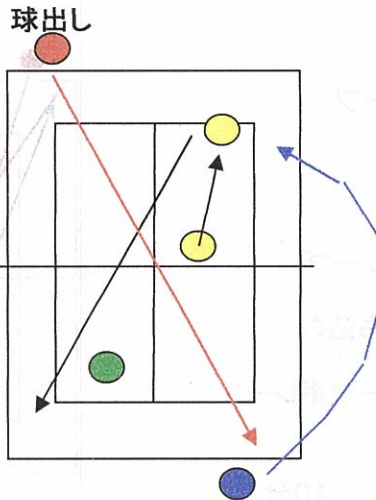
11時30分

前衛練習

・ スマッシュフォロー

- ① 赤 球出し クロスに出す
- ② 青 後衛 ストレートにロブ
- ③ 黄 前衛 スマッシュをクロスに
- ④ 緑 前衛 フォロー

20~25分



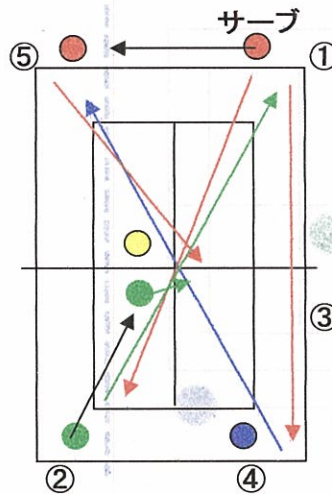
11時55分

・ 昼休み 12時 から 13時

・ パターン練習

後衛サーブ 前衛レシーブ

- ① 赤 後衛 サーブ
- ② 青 前衛 クロスにレシーブ
- ③ 赤 後衛 ストレートに返球
- ④ 青 後衛 クロスにロブ
- ⑤ 赤 後衛 クロスに打ちこむ
- ⑥ 緑 前衛 クロスにポーチボレー
- ⑦ 黄 前衛 フォロー



60分

14時

・ 5分 休憩

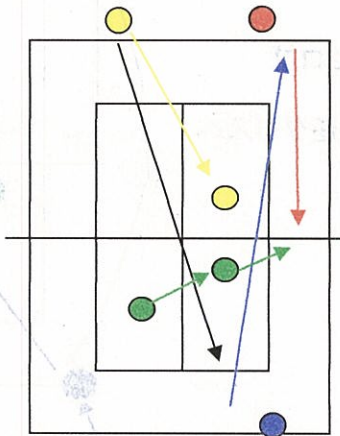
14時05分

・ パターン練習

前衛サーブ 後衛レシーブ

- ① 黄 前衛 サーブ
- ② 青 後衛 レシーブ ストレートへ
- ③ 赤 後衛 ストレートに打ち込む
- ④ 緑 前衛 ストレートにポーチボレー
- ⑤ 黄 前衛 フォロー

30分



14時35分

・ 5分 休憩

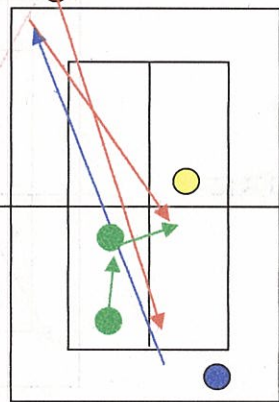
14時40分

・ パターン練習

後衛サーブ 後衛レシーブ

- ① 赤 後衛 サーブ
- ② 青 後衛 クロスにレシーブ
- ③ 赤 後衛 クロスに打ち込む
- ④ 緑 前衛 クロスにポーチボレー
- ⑤ 黄 前衛 フォロー

40分



15時20分

・ 5分休憩

15時25分

後衛練習

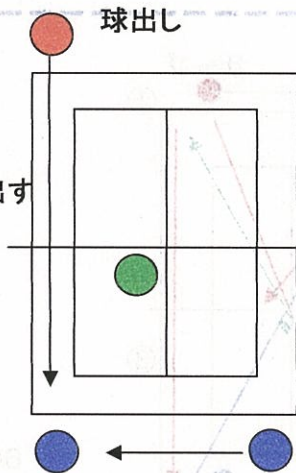
・ フォロー

- ① 球出し ストレートに出す
- ② 青 後衛 前衛が抜かれた球をフォロー

正 20分
逆 20分

40分

16時05分



前衛練習

・ アタック練習

球出し 三箇所

一人 10本

35分

16時05分

練習終了