

北信越テニス協会海外遠征事業

タイ・バンコク遠征 5日目・6日目 (2017/12/27~28)

12月27日 (5日目・キャンプ4日目 雨)

今日からレベルで3つの会場に分かれて練習。

6:15 エクササイズ・講義

9:00 トレーニング

テーマ (おしりの筋肉に力をためる)

10:00 オンコート

テーマ (ウインドミル・オープンフェイス・ラットショット。イージーボレーの状況による使い方)

12:00 ポイント

テーマ (to the backhand 回り込みラット)

14:00 ドロップショット

15:00 サーブ

12月28日 (6日目・キャンプ5日目 曇)

9:00 フィジカルトレーニング

10:00 ダウンザライン to ダウンザライン

10:30 バックハンド (外に出されたときに我慢)

11:00 向かっていくラットショット

11:30 サービス

14:00 コンディション

14:30 イージーボレー (ボール出し/6種類)

15:00 ゲーム形式 (バックのクロスラリーから)

15:30 ポイント

この2日間は珍しく寒いくらいの天気でした。4日目からはレベルで3つの会場に分かれ練習です。北信越チームは全員トップクラスでのスタートです。練習の内容で落とされることもあるそうです。今日からは実際に状況設定をした上で球出し練習から、その状況でのポイント練習という、応用練習に入りました。最初の設定では大丈夫ですが、ラリー中での選択の幅が狭い、自分の好きな所に打ってしまう状況が多くみられました。キャンプ5日目になると、少しずつ良い選択が見られるようになり、いい傾向です。

