

北信越テニス協会海外遠征事業

タイ・バンコク遠征 10日目・11日目 (2018/1/1~2)

1月1日 (10日目・キャンプ8日目 晴れ)

10:00 ウォームアップ

10:30 球出し：シチュエーション

テーマ (攻撃のパターンを確立させる)

11:00 ラリー：シチュエーション

テーマ (バックのクロスラリー～ストレート)

12:00 ラリー：シチュエーション

テーマ (バックスライスのクロスを回り込み)

14:00 コンディショニング

15:00 球出し：3球攻撃

15:30 ポイント (今日やったことを使って)

1月2日 (11日目・キャンプ9日目 晴れ)

6:15 エクササイズ・講義

9:00 ルーティーン：ドロップを返す・ボレー

9:30 球出し：シチュエーション

テーマ (ボレーに出てきた相手に触らせる)

10:00 ラリー：シチュエーション

テーマ (ダウンザライン TO ダウンザライン)

10:45 球出し：シチュエーション

テーマ (3球攻撃)

11:15 サブプレシーブ

13:00 コンディショニング

14:00 試合

31日はオフで、タイの博物館とショッピングモールに行きました。リフレッシュする時間もパフォーマンスにとって必要です。1/1新年を迎えました、カウントダウンを行ったので、遅めにスタートしましたが、練習内容は仕上げの段階。戦術を理解している選手としない選手の差が出てきました。2日でも仕上げのラリーなどを行いました。戦術理解ができていない選手の焦りが見え隠れしました。ある意味危機感を味わっていたと思います。この合宿のテーマである「変わりなさい」が各自理解できたのではないのでしょうか？

