

高校生女子でも出来る! ネット並行陣のノウハウ ～攻撃的なテニスを展開しよう!～

指導・解説: 工藤 敏巳 (宮城県 常盤木学園高等学校ソフトテニス部コーチ/宮城学院女子大学教授)
実技協力: 常盤木学園高等学校ソフトテニス部

DVD
VIDEO

DVD No.
594-S

全1枚 8,400円
(税込・送料別) - 48分 -



現在、国際大会などで多くみられる陣形「ネット並行陣」。

従来の陣形よりも、より攻撃的でアグレッシブな戦術であるネット並行陣は、主に身体能力の高い男子選手が行う陣形(戦術)と言われています。

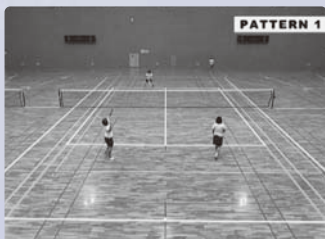
しかし、使い方やタイミングを十分に理解し、技術を習得すれば女子選手でも活用できる画期的な陣形です。

今回のDVDでは、女子選手でも出来る「ネット並行陣」をテーマに

雁行陣(ベースライン並行陣)からネット並行陣に切り替えるパターン(タイミング)全7種の紹介と、それに伴う練習方法をわかりやすく解説します。

ネット並行陣を習得することでプレーの幅が広がり、オールラウンドプレイヤーへ1歩近づきます!

オールラウンドプレイヤーへの 第1歩



●ネット並行陣とは?

- ・「ネット並行陣」とはどんな陣形?
- ・ネット並行陣のメリット/優位性
- ・女子選手の目指すネット並行陣の形

●パターン紹介

- ・中ロブを使って前へ出る
- ・引っぱりのロブを使って前へ出る
- ・相手前衛が中間位置→前に出る
- ・レシーブ返球→前に出る
- ・サービス(後衛サイド)→前に出る
- ・サービス(前衛サイド)→前に出る(1)
- ・サービス(前衛サイド)→前に出る(2)※1フォーメーション

●ネット並行陣を成功させるための練習法(1)

- ・ベースラインから前進→スマッシュ
- ・ベースラインから前進→スマッシュ→フォロー

●ネット並行陣を成功させるための練習法(2)

- ・1 vs 2 でローボレーを打ち分ける(対サービスライン上)
- ・1 vs 2 でローボレーを打ち分ける(対ベースライン上)
- ・1 vs 2 でローボレーを打ち分ける(カットサーブから前に出る)

よりアグレッシブな
攻撃を目指す!



ネット並行陣に見る
戦術のバリエーション

ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp/dm>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

【記入例】

DVD No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割も可)

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656