

ソフトテニス・効果的に 技術力を高める→ サービス&レシーブを完全マスター

45分!

◎指導・解説／中津川 澄男(宮城県・東北高等学校ソフトテニス部監督)◎実技／宮城県・東北高等学校ソフトテニス部



試合後の反省点として「サービスがもっと入っていたら勝てたのに…」「練習をしたけれども、試合ではうまくレシーブできなかった…」という経験をした選手はたくさんいると思います。
今回は「確実に狙えるサーブの習得」そして、「有利な攻撃につながるレシーブ力UP」をテーマに各5分のドリルを、それぞれ9つのパターンに分けて45分の練習内容として紹介します!
1つ1つ目的意識を持って、常に確認しながら取り組むことが、更なる技術力の向上へとつながっていきます。
是非、毎日の部活動や選手の育成にお役立てください!

DVD No.472D-S / Video No.472V-S 全2枚(巻)16,800円・各枚(巻)8,400円

DVD VIDEO VHS

確率の高いサービスを身につけよう! 相手サービスに応じたレシーブ技術を獲得できる!

No.472-1 狙えるサービスを45分でマスターする! 《51分》

サービスは自分のタイミングとリズムで打ちますが、なかなか上達度合いが見えにくく、難しいものでもあります。ここではサービスに対する考え方(原理)を理解し、正確なサービスを打つためのポイント(コツ)をつかむ練習を紹介します。

確実なサービスを打つための考え方

- 《①サービスの形(フォーム)を考えた練習》
- 《②サービスの軌道に注意した練習》
- 《③手首を上手に使った練習》

正確なサービスを打つための練習

- 《④コースを狙って正確に打つ練習》
- 《⑤正確に10本連続して打つ練習》
- 《⑥ファーストサービス7〜8割の力で打つ練習》
- 《⑦サービスエースを狙う練習》
- 《⑧ファーストサービス7〜8割の力で10本連続して打つ練習》

サービスの種類

- 《⑨スライスサーブ／リバースサーブ／トップスピンサーブ／カットサーブ》



No.472-2 レシーブ力を45分でアップする! 《50分》

ソフトテニスの場合、考え方によってはレシーブ側でも有利な攻撃を展開することができます。この巻では、ファーストサービスを正確なレシーブで返し、そしてセカンドサービスから次の攻撃につなげる様々な練習法を紹介します。

後衛の速いサービスに対する返球

- 《①速いサーブを正確にロビングで返球する》
- 《②速いサーブを正確に相手後衛に返球する(ストローク)》
- 《③速いサーブをカウンターで攻める(前・後衛)》
- 《④速いサーブをレシーブアタック》

前衛サービスからの攻撃展開

- 《⑤相手前衛からの速いサーブを攻める》
- 《⑥相手前衛からの遅いサーブを攻める》
- 《⑦前衛サーブを後衛側に攻める》

後衛サービスからの攻撃展開

- 《⑧相手後衛からの遅いサーブを後衛側に攻める》
- 《⑨相手後衛からの遅いサーブを前衛側に攻める》

*試合時のメンタルトレーニング



第1弾も好評発売中!
詳しくは

裏面へ