

ソフトテニス

シングルス強化計画

“ダブルスが上達する”
ためにも効果絶大!

相乗効果を狙え!
先取りシングルス練習法

今後、中高生にも広がるシングルス! 今から始めて差をつけよう!!

最近になって徐々に広がりを見せてきたシングルス。地方によっては力を入れてきているところもあります。

しかし、多くの現場ではダブルス中心の練習しか行われず、深く浸透しているとは言い難い状況です。

ただ、近いうちにシングルスは中高校の大会に必須化されてきます。そのときになって慌てて対応しているのは遅れを取ってしまいます。なるべく早めに準備をし、いつでも大会に出られるようにしておいて欲しい。

そんな思いで、このDVDは作られました。

シングルの試合では、総合的な能力が求められます。バックハンドが苦手、サーブレシーブが苦手と言っているはいけません。サービスのミスがなくし、チャンスボールを確実に決め、前に出てボレーで攻撃ができる。

こういった力が伸びてくると、自然とダブルスの強化にもつながります。

決してシングルスだけの練習には終わらず、幅の広い力を備えた選手育成が行えるのです。

解説は東北高校・中津川監督。シングルの基本をしっかりとおさえた内容を、

同氏の分かりやすい解説で紹介しています。

「1歩先を行く指導」で「効果は2倍」! 必見DVDの登場です!



DVD
VIDEO

DVD No. 661-S

全2枚 16,800円
各枚8,400円(税込・送料別)

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

661-1

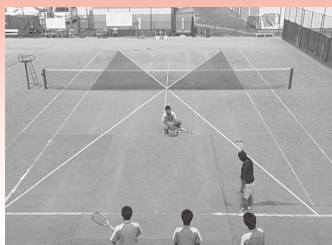
63min

苦手をなくし、 得意を伸ばす ストローク練習

- イントロダクション
- ストローク強化《バックハンド》①
- ストローク強化《バックハンド》②
- ストローク強化《フォアハンド&バックハンド》



ストレート・クロス・逆クロスを打ち分ける

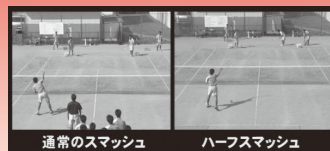


661-2

69min

実戦を想定した シングルス練習

- ボレー強化
- スマッシュ強化
- サービス強化
- レシーブ強化
- パターン別戦術練習



通常のスマッシュ

ハーフスマッシュ



センターのベースライン際を狙う



トスアップした腕とラケット側の腕を平行にする
(ラケットをしっかりと上げる)

シングルスドリルだから、個人の競技力向上にも、チーム全体の底上げにも!

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