



PRACTICE MEMO 2014

Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow



依頼者・ハンドルネーム

指導回数・日時

プレーヤー

担当:鈴木指導員



第50回目指導
6月23日 月曜日
19:30~21:30

中学生男子 10名
中学生女子 4名



指導のねらい

- ① テニスボールドリブルの紹介
- ② ダブルチェンジのテクニック



Practice Menu

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1) 体幹刺激のトレーニング | 4) リアクションパス テニスボールドリル |
| 2) 股関節と肩甲骨のウォーミングアップ | 7) テニスボールキャッチレイアップ |
| 3) テニスボールドリブル
その場でキャッチ&リリース
壁にぶつけてキャッチと前後ドリブル
投げ上げてフロントチェンジ
対面キャッチボール | 8) ワンバウンドダブルチェンジ
ドライブ中のミドルドライブも |
| | 9) ゲーム大会 |
| | 10) クールダウン |

指導の感想と次回へ向けてのコメント

今日はテニスボールを使ったドリブルドリルを行いました。テニスボールを投げたりキャッチしたりすることでドリブル側の手に使える神経が減りますから、その分ドリブルに対する負荷が自然と上がります。

試合中もドリブルをついている手に意識を向けながらプレーすることは難しいので、こういった練習でもドリブルが自然とコントロールできなくてはなりません。

これは、テニスボールさえあれば家や自主練でも出来ると思います。ドリブルのレベルを上げたい選手はぜひまたチャレンジしてみてくださいね！

テニスボールに意識がいつの間にかなくなってドリブルが弱くなったりしないように、プライドを持って練習していきましょう！

最初に紹介した体幹刺激のトレーニングは、脳から身体への運動刺激がたくさん入るように練習の最初にチャレンジしてもらいました。毎日繰り返しやるような練習ではないのですが、週に一回くらい、姿勢をキープするのが難しいこういったトレーニングにチャレンジすることも運動学習を促進するためには大事になるのです。

こちらも、一週間に一度は家などでチャレンジしてみてくださいね！それでは、また次回も楽しみにします！！