



テーマ 「トップ打ち&バックの回転作り」

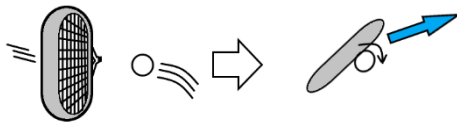


① ショート乱打（ドライブ回転の意識）

次のトップ打ち練習のためにも、正しいドライブ回転のかけかたを意識しよう！

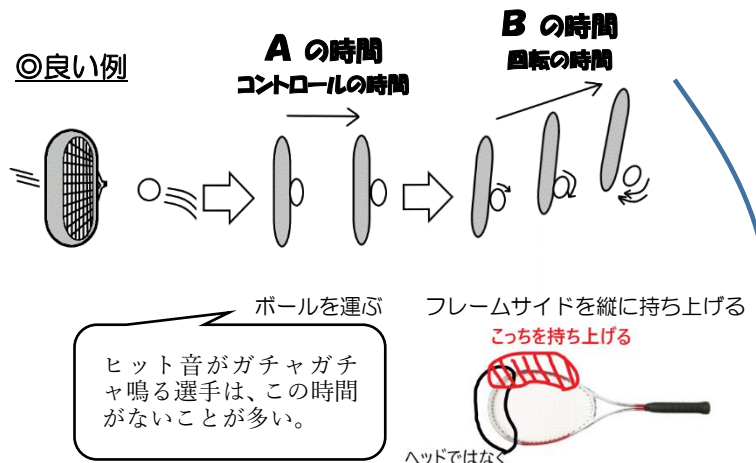
※ダメな例

※ラケットスイングを横から見た図



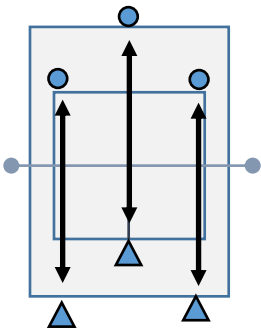
ラケットがかぶさっている

◎良い例

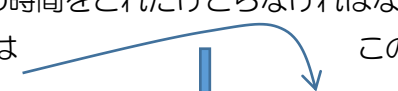


Aの時間、Bの時間の感覚は、長短乱打でも使えます！

② 長短乱打



●ベースラインから打つ選手が意識すること

Aの時間を長くともるか短くともるかでボールの長さを調整する。サービスラインちょうどの高さに打つためには、Aの時間をどれだけとらなければならないのかの感覚を掴みながら練習する。軌道は  この形を意識。

●サービスラインから打つ選手が意識すること

Aの時間を使わない！コンパクトに構えてBの時間だけでネットより上に持ち上げるようにして打つ。（ネット防止のため）

コート上の自分の位置を常に把握して、ボールを打つ感覚（AとBの時間のバランス）を変化させられるようにしていこう！

③ トップ打ち練習その1 「一回転打ち」（ドライブ回転の意識）

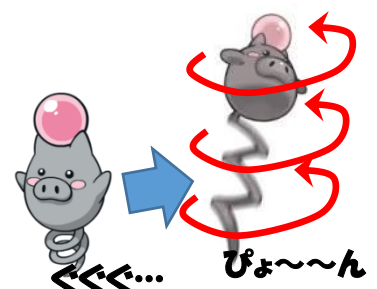
★打った後に回転動作を加えて一回転してみよう！

トップ打ちにおいて絶対にダメなスイングは、「上から下にねじ伏せる」こと。

①ショート乱打時のボールの回転を意識しながら、身体・ラケットごと上を持ち上げて自分の体も一回転させてみよう！

上から下の動作だと上手く回れないはずですが、右図のイメージで打つてみると上手く一回転できて、ドライブの感覚さえあればキレイに入ります！

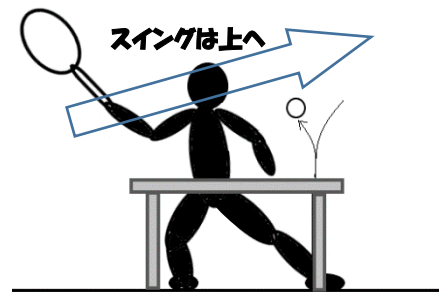
※これができればネットのミスは絶対に減るはず！！！！



④ トップ打ち練習その2 「机打ち」

《この練習で上達できること》

- ・机に当たることが怖いので、上から下スイングがなくなる。
- ・机の向き(矢印テープ)に合わせてスイングをすれば、Aの時間の感覚が理解できる。



◎Point

アウトから始めよう!

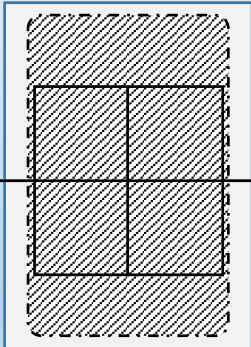
自分からのミスの種類は「アウト」か「ネット」です! このトップ打ち練習でネットを絶対にしない感覚をつかめれば、ミスの可能性は半分になるはず! それだけで勝てる可能性はぐっと上がります!

最初はアウトだけでも構わないので、そこから回転の感覚を意識しながら少しずつ距離を調整していけばいいだけ! とにかくネットはしないこと!

足のバネで「ぐぐぐっびょ〜ん」を意識しよう!

トップ打ちで一番大切なことは、ボールに回転をかけられるかどうか! Bの時間(⇒)次第で回転をかけられるので、足のバネの溜めからびょ〜んを使って**身体ごと**下から上を無理やり作り、ラケット動作をBの時間(⇒)の形にしていくこと。自然と回転がかりやすくなります。

今、秦野総合が取り組んでいること 〜コートベースの意識〜

コートベースとは、右図の  で囲っている枠にしか打たない考え方。ソフトテニスミス競技。ナイスボールをこの枠外に10球中5球入れられるけど5球はアウトしてしまう選手と、そこまでのいいボールではないけど10球中10球枠内にきっちり納められる選手では、勝率は確実に後者です。苦しい時であっても、コートベースを意識した配給を徹底的に行い、チャンスを待つ。この我慢強さがあれば「勝てる」かは分からないけど「**負けない!**」テニスを作れます。この負けないテニスを軸に、攻めのパターンを作れば自然と勝てるようになりますはずです!

※もちろん自分たちの攻めのボールはこの枠より外を狙うこともあります。

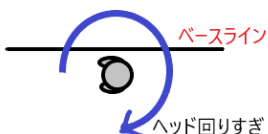
⑤ 穴あきラケット バック打ち

バックスイングで穴あきラケットの袋部分にボールを入れて、真後ろにポトンと落とす練習です。

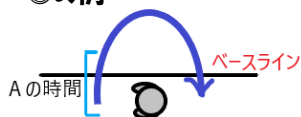
かなり難しいですが、この意識があるだけでバックのボール回転が驚くほどよくなります。

《真上から見た図(ラケットスイングの軌道)》

△の例



○の例



上手く袋に入れて掴み続けるためには…

- ①ミートの瞬間まで目を離さない。
- ②Aの時間で袋に入れる。
(ヘッドを先に回してしまうと入りにくい。)
- ③フレームサイドを持ち上げて、離れていきたいボールを袋の中でキープさせる。
- ④そのままラケットでボールを掴むような感覚で、ヘッドを縦に立てる。→ポトン

⑥ 復習乱打