

★ソフトテニスで重要な「3球目・4球目」に焦点を当てる!



うえのみや こまさ
上宮・小牧監督 基礎からつくる!
ソフトテニス必勝パターン

～3球目・4球目までの戦略×理想の体の使い方～



■指導・解説: 小牧 幸二
 (上宮中学校・高等学校ソフトテニス部監督)
 ■実技協力: 大阪府 上宮中学校・高等学校ソフトテニス部



★勝利への最短距離!
実戦を想定して作られた“逆算的”パターン

DVD No. 751-S
 全2枚 16,800円
 [各枚 8,400円] (税込・送料別)

ソフトテニスの試合では多くの場合、サービス側の3球目やレシーブ側の4球目までに得点が決まってしまう。特に中学生や高校生では、ほとんどの得点がここに集約されているといっても過言ではありません。そこでこのDVDでは「3球目と4球目」に焦点を当て、これに特化した戦略と練習法を紹介しています。指導・監修は上宮中学・高校の小牧幸二監督。数多くの栄冠を手中にし、次々と好プレーヤーを輩出する名将が、ついにその理論と練習法を公開してくれました。まずは3球目と4球目までをゴールと考え、それに向けて必要となる技術を、ひとつずつ紐解いていきます。サービス、ストロークといった基本技術を落とし込み、レシーブ練習、そして実戦型のパターン練習へと入っていきます。ぜひこのDVDを参考に、試合で使える技術を身につけ、勝てるチームへとステップアップしていきましょう!

★上宮中・高の強さを支える、シンプルかつ効率的な練習法!

751-1 戦略を支える基礎づくり ～股関節のスピードを上げる～ 56分

股関節や軸足の使い方を身につけ、「ふところ」のあるプレーを実現します。ここで正しい動きを身につけることで、実戦になったときにきちんと打ち分けができるようになってきます。後半はレシーブ練習。いろいろなパターンから「4球目」を狙います。

■イントロダクション ※2巻共通

■サービス

- サービスの技術ポイント
- サービス練習 コース打ち分け(クロス/ミドル/逆クロス)

■ストローク

- ストローク(フォア)の技術ポイント
- ストローク(フォア)練習 その場1本打ち(クロス/ストレート)
- ストローク(バック)の技術ポイント
- ストローク(バック)練習 その場1本打ち(クロス/ストレート)
- ストローク練習 3歩打ち(フォア/バック)
- ショート乱打

■レシーブ①

- レシーブ練習 死角打ち
- ① 相手前衛サーブからのレシーブ(フォア)
- ② 相手前衛サーブからのレシーブ(バック)
- ③ 相手前衛サーブからのレシーブ(2ヶ所同時)

■レシーブ②

- レシーブ練習 アタック
- ① 相手後衛サーブからのアタック(フォア)
- ② 相手後衛サーブからのアタック(バック)

751-2 3球目攻撃のためのパターン練習 ～3方向の打ち分けを可能にする～ 49分

試合で考えられるパターンを切り出し、あらゆる状況に対応できるような練習を行います。常に「3球目と4球目」までに決めることを念頭に置き、きちんと相手の動きを想定しながら打ち分けていきます。小牧監督がこだわりを見せる、様々なパターン練習は必見です。

■イントロダクション ※2巻共通

■サーブからの3球目攻撃練習①

- クロス返球からのコース打ち分け
- ミドル返球からのコース打ち分け
- クロス/ミドル返球からのコース打ち分け(前衛あり)
- バック返球からのコース打ち分け(前衛あり)

■サーブからの3球目攻撃練習②

- 逆クロス返球からのコース打ち分け
- ミドル返球からのコース打ち分け
- ミドル返球からのコース打ち分け(前衛あり)

■サーブからの3球目攻撃練習③

- 前衛サーブ→ストレート返球からの攻撃
- 前衛サーブ→ミドル返球からの攻撃

■サーブからの3球目攻撃練習④

- 前衛サーブ→甘い返球(ミドル)からの攻撃
- 前衛サーブ→甘い返球(ストレート)からの攻撃

■サーブからの3球目攻撃練習⑤

- ロビングからの仕掛け(前衛)
- ツイストからの攻撃(ゲーム形式)

●お申し込み・お問合せは、お気軽に……
JL ジャパンライム株式会社
 〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14
 本郷竹下ビル 4F

TEL. 03-5840-9980
 FAX. 03-3818-6656
 http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! サンプルムービー配信中!!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りします。
- 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は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。