

JSA スカウト練習会～2023年4月30日（日）～報告

場所：ヨコハマスカッシュスタジアム SQ-CUBE

参加者：石原潤弥、小野陽大、シニア英美里、森寛人、馬場律英、安井陽俊、安井大朔

担当者：横田 真由美

テーマ：①相手の位置の把握

②発想の引き出しを増やす

内容：以下の内容で実施

① ウォームアップ

② 5分間走

③ ボースト&ストレート

④ バックコートラリー前ボレーストレート or ボレークロス、後ろストレート or
クロス

⑤ ④+⑤バックコートラリー

⑥ コンディショニング ゲーム

くじ引きでストレート、クロス、ボースト、ドロップのうちの1ショットを
各選手が封じられて限られたショットを最大限に活かして展開を考えて1ゲーム。

所感：まず毎回恒例の5分間走を現状把握の為にを行いました。

前回のトレーニング目的を意識ながら制限付きラリーをおこない、後半は相手の位置の把握を意識し尚且つ打てるショットの制限もあったうえで、コンディショニングゲームを行いました。限られたショットでも上手く展開を考えて勝利していた選手もいましたが、大半の選手が途中で制限を忘れボールを打ってしまい、相手の位置に関係なくショットを簡単に打ってしまう選手が多く見受けられました。展開を考えすぎるがあまりコースが甘くなっている選手が多くみられました。

今回の練習でゲーム中にどれだけ俊敏に判断し、展開を作っていける為にはまだまだ練習が必要に感じました。 今後もこの考え方の練習は、継続が必要と感じました。

以上