

2023학년도 1학기 SNU FUN 테니스중급 강의계획서

종 목	테니스	대 상	“NTRP 2.5” to be “NTRP 3.0” 이상	강 사 [연락처]	정재욱 (planmars@snu.ac.kr)
강좌명	테니스 중급				
수업시간 및 요일	19:00 ~ 20:30 (화, 목)	수업 장소	테니스 코트 9~11번	비 고	-
학 력	- 서울대학교 체육교육과 학사 졸업(체육교육) - 서울대학교 체육교육과 석사 졸업(인간운동과학) - 서울대학교 체육교육과 박사 졸업(인간운동과학)				
관련 자격증 및 경력	- 생활스포츠지도사(테니스) - 스포츠심리상담사 - 아동운동발달지도자 - 멘탈트레이너 자격 연수 - 서울대학교, 한양대학교, 중앙대학교 등 출강				
강좌 개요 및 목표	- 테니스 실력 향상(목표: NTRP 3.0~3.5) - 안정적인 그라운드 스트로크와 발리를 위한 연습 - 복식 게임의 다양한 전략 및 심리기술 적용 - 심신의 단련과 함께 스포츠의 즐거움 향유				
비 고	- 수강 조건: 기본적인 스트로크와 발리, 서브가 가능한 NTRP 2.5 (아래 참조) 이상으로 일반적인 게임이 가능한 테니스 실력 - 수업의 원활한 진행을 위해 요건에 따라 수강이 취소될 수 있음				
	2.0	■포핸드:방향조절이 어렵고 스윙이 완벽하지 않음 ■백핸드:백핸드를 기피하며 공을 정확히 맞추지 못함. 그림에도 문제가 있고 스윙이 불안정함. ■서브/리턴:서브 동작이 완벽하지 않고 더블 폴트를 자주 범함. 토스도 일정하지 않고 서브 리턴시 실수를 많이 함. ■발리:풋워크가 되지 않고 네트 쪽으로 나가는 것을 꺼리며 백발리를 기피함. ■경기스타일:단식,복식의 기본 위치에 익숙하지만 자주 자신의 위치를 벗어남.			
	2.5	■포핸드:스윙 자세가 일정해지며 인반 속도로 날아오는 공에 대해 준비가 되어 있음. ■백핸드:그립과 준비자세에 문제가 있고 백핸드 쪽으로 공이 와도 포핸드를 자주 선택함. ■서브/리턴:풀스윙으로 서브를 넣지만 서브 속도가 느리고 토스가 일관적이지 않음.느린 속도로 오는 서브는 준비가 되어 있음. ■발리:네트플레이시 백핸드 쪽이 불안정함.백핸드쪽으로 오는 공도 포핸드로 받아치곤 함. ■경기스타일:느린 속도의 랠리를 지속할 수 있지만 커버거리가 짧고 복식경기시 포칭을 나가지 않고 자신의 위치에 서 있음. ■기타:로브를 의도적으로 올릴 수 있지만 컨트롤이 되지 않음.			
비 고	3.0	■포핸드:원하는 방향으로 일관되게 보낼 수 있지만 길이에 대한 조절능력이 부족함. ■백핸드:일반적인 속도의 공에 대해 준비되어 있으며 일관되게 칠 수 있음. ■서브/리턴:서브시 리듬을 배우기 시작하며 힘을 실을 수 있지만 실수가 발생하고 세컨 서브는 퍼스트보다 많이 약합니다. 서브 리턴을 실수없이 할 수 있음. ■발리:포핸드 발리는 안정적이지만 백핸드 발리에 실수가 많고 낮은 공이나 옆으로 빠지는 공에 대해 대처를 잘 하지 못합니다. ■경기스타일:일반적인 속도의 공에 랠리를 꾸준히 할 수 있으며 복식의 경우 후위에 있을때 앞으로 대쉬를 할 수 있지만 제대로 하지 못함. ■기타:일반적인 속도의 공에 대해 로브를 꾸준히 띄울 수 있음.			

□ 차시별 강의 내용

차 시	내 용	비 고
1	- 레벨 테스트 및 OT. - 코트배정 및 자세 점검	
2	- 스트로크 안정성 - 스트로크 파워	
3	- 포핸드 풋워크 및 강화 훈련	
4	- 서브(플랫-탑스핀-슬라이스-킥 서브의 이해 및 실습)	
5	- 기본 발리	
6	- 응용 발리 (수비/공격 발리) - 높이에 따른 발리 (하이발리, 미들발리, 로우발리)	
7	- 코트 위치에 따른 발리 (하프발리, 스윙발리)	
8	- 서브 & 발리	
9	- 스트로크의 코스와 높이 전략 - 스매시/하이발리/스윙 발리의 선택	
10	- 찬스볼 패싱샷	
11	- 복식 게임 전술 및 연습	
12	- 복식 게임 전술 및 연습	
13	- 복식 게임 전술 및 연습	
14	- 복식 게임 전술 및 연습	
15	- 복식 게임 전술 및 연습	
16	- 복식 게임 전술 및 연습	
17	- 복식 게임 전술 및 연습	
18	- 복식 게임 전술 및 연습	

캠퍼스 활력발전소

스포츠진흥원

Sporting SNU, Active SNU