

楽しんで行う！卓球ダブルス形式練習

1 やり方

クロス、逆クロスを使って、半面に4名ずつ入ります。

半面に4名ということは、1面で8名入ります。

2名でペアを組むので、半面で4名というのは1対戦がそこで入ります。

サーバーは2ポイントを同じA選手が行います。

レシーブはC選手とD選手がその2ポイントを1ポイントずつ打ちます。



次にB選手がサーブを打って、C選手とD選手がまた交互にレシーブをします。

これを繰り返します。

1ゲーム4ポイント取った方がそのゲームを取れることは一緒ですが、アドなしと言って、ジュースになったら、次の1ポイント取った方がゲームを取ったことにします。

ここでチェンジサイズをして2ゲームを行います。

同じようにサーブが入れ替わって2ゲーム目が終了した時点でゲームカウント1 - 1になることはよくあることです。

その時の勝敗のつけ方は、総合ポイントの多いほうが勝ちとします。

1ゲーム目4 - 3でABチームが取って、2ゲーム目CDチームが4 - 1で取ったら、これは総合得点7 - 4でCDチームの勝ちとなります。

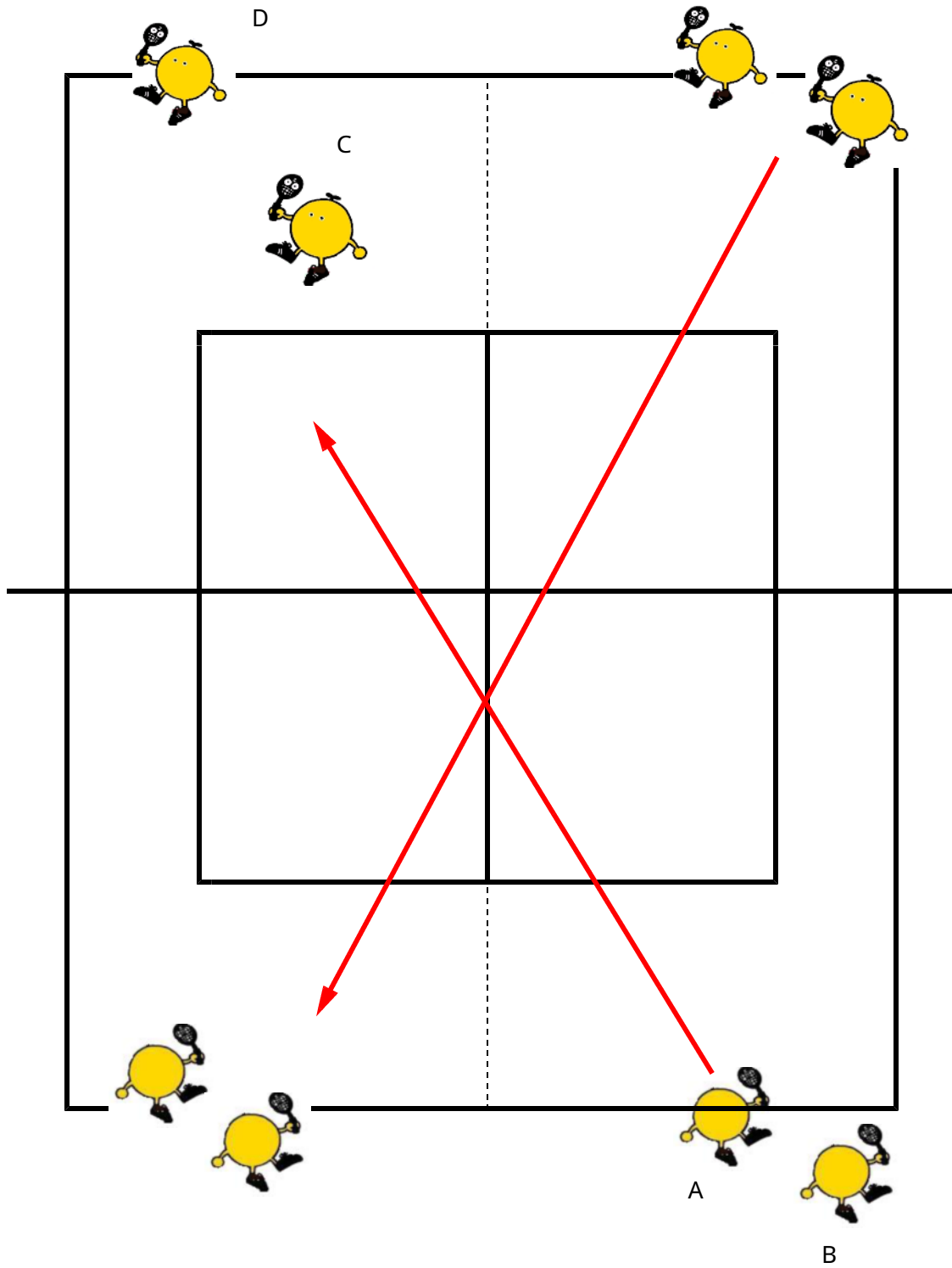
ポイントが同点だった場合どうするかもあります。



これはそれぞれ決めておけば良いのかと思います。

2ゲーム取った方を優先するとか、学年の下(2ペアの合計)が優先とか、身長の高いほうが優先とか・・・この辺は「遊び心」があっても良いのかと思います。

卓球ダブルス形式練習



2 桂方式でさらにゲーム性を高める

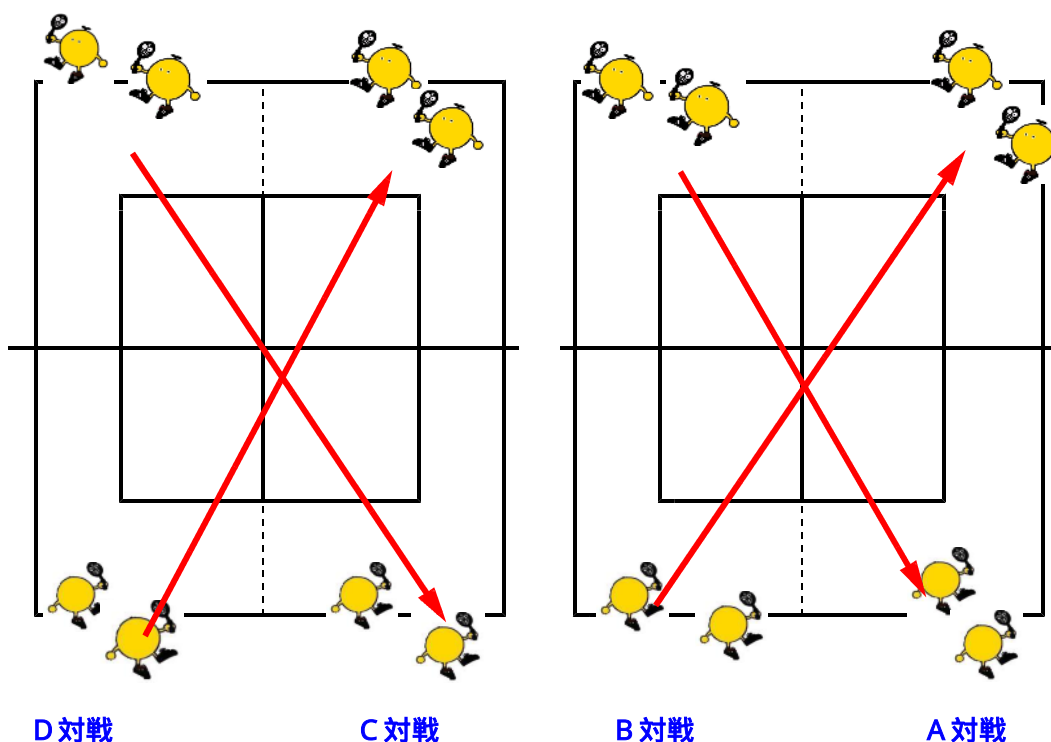
桂方式というのは、勝ち負けによりコートを移動していきます。

結果として勝ち上がりと負け下がりが出戦して、一番上のコートは勝ち残り、一番下のコートは負け残りになるので、何とか勝ち上がろうと必死になって、練習のモチベーションがあがります。

少なくとも2面は無いと、この方式はとれないのですが、2面あれば、4対戦が同時に入れるので、16名で同時に入れます。

ダブルスの普通の試合を行うよりも、何倍も盛り上がったりします。

サーブとレシーブの後はストローク中心になるので、後衛だけでなく、前衛のストローク強化に役立ちます。



D対戦で勝ったペアはC対戦へ進みます。C対戦で勝ったペアはB対戦に進みます。
B対戦で負けた方はCへ、A対戦で負けた方はB対戦へ行きます。

つまりC対戦とB対戦では、勝ち上がってきたペアと負けたペアが常に戦う形になるのでそこに勝ち上がりの「カベ」ができるのです。

Dで負けると、そのペアはDで負け残りです。Aで勝つと、勝ち残りになります。

3 この練習の効果

まず目立つのが前衛のストローク力がアップします。

前衛はストロークで攻めるというイメージをあまり持っていないで、「つなぐもの」と考えている前衛が少なくありません。

それはそれで、正解なのですが、それではストロークの力はいつまでもアップしません。高校生と中学生の大きな違いとして前衛のストローク力がよく上げられます。



この練習を行うと、責任が1球ごとに訪れて、ストロークを打たなければならず、つないでいるだけでは、相手に打ち込まれ、攻めのストロークも必要になってきます。

前衛は自然とストローク力が身についていくのです。

それに通常のストローク練習と違って、常に相手の動き、自分のペアの動きなどめまぐるしく、状況が変わる中で、足を止めることもできずに、常にステップを踏んでいないといけなく、まさに試合に近い状況で練習ができます。

慣れてくると、前衛はローボレーを行ったり、ボレーを行ったりもします。それも良い練習になっています。

練習方法としては、さほど難しい練習ではなく、なおかつ練習効果も高く、選手にも好評なこの練習方法はお勧めです。

発行元

中学生ソフトテニス顧問のHP

管理者 OYA oyahisa@aol.com

fax 020-4622-8739 <http://echigo.sakura.ne.jp/komon/>