

【ソフトテニス誰でも10倍上達します プレミアム】PDF版 no4

守りを攻めに変えるための効果的な練習方法

著作制作: OYA 転載転用禁止です

2011/6/5編

1 前衛は悩むもの

前衛は「悩むもの」です。そういうものです。指導者は、そこを理解した上で教えてあげないといけません。

「果たして、自分の動きは良いのか？悪いのか？」

「いっそ、コート隅っこに立って、何もしないほうが迷惑にならないのではないだろうか？」常にそんな思いと心の中で戦っているのではないのでしょうか？

前衛が悩む原因の、大きなもののひとつに、ネット近くの前後の動きがあります。

これは初心者から中・上級者まで悩みは尽きません。

だいたい、初心者はネットに張り付きっぱなしになり、初心者から中級者（中2くらい～）は、逆に離れてしまって、その後どうして良いかわからなくなってしまい、かなり上級者（全中レベル）になって、やっと、うまく動けるようになってくるといふ感じです。

初心者の前衛にとって、何よりも気にかかることは、相手レシーブの前衛アタックや、サイド抜きです。



悩む前衛はどんどんコートの端に行くことになる。

これをやられ続けると、どんどんコートの端に行くことになってしまいます。

そういう前衛を作ってはいけないのであって、そのための練習方法があります。

練習方法は単純なのですが、効果が高い練習です。

また、ボレーの後のボールというのは、何とかフォローするという意識が強いと思いますが、これをチャンスボールととらえる練習法です。

2 正面ボレーは経験と技術が必要

先日、前述の後衛の球出しで前衛の正面ボレーの練習をしました。

かなり早いボールで私なんかは、怖くて、のけぞってしまいました。

それを、指導者は、選手に「逃げるな、取れ！」などと言うのですから、実に勝手なものです。

このレベルの選手たちには、正面ボレーは、大切です。

高いレベルになるとアタックが取れないとわかると、徹底的にねらわれるからです。そうすると、試合は、もう負けです。

でも、この正面ボレーの技術は、簡単ではありません。かなり難しい技術が必要です。

よく、初心者に最初の練習として、正面ボレーから指導しますが、このことは過去にも否定したことがあります。怖さと、難しさから、正面ボレーよりも、ゆるい死に球やスマッシュの練習からすべきだという話で終結しました。



扇形にラケットを使う方法や、足の運び方、姿勢、いつネットに付けば良いのかなど、経験と技術的な問題が正面ボレーにはたくさんあります。

最初は、相手のレシーブの時の正面ボレーを意識して、簡単な動作で覚えるのが一般的だと思いますが、それも、そうそう簡単ではありません。

3 正面ボレーをされると・・・。

正面ボレーされると、もう決まると、あきらめてしまう選手を多数見かけます。

ボレーされた時点であきらめるのと、その前に、ボレーをフォローするという体制をまったくとっていないペアが多数いるということが原因です。

こんなペアが実は全体の9割以上います。

初心者だけでなく、2年間ソフトテニスの練習を続けてきた3年生でもこういうペアが大半です。



これは、意識の問題なのですが、この意識を植え付けるためには練習が必要になります。

この練習を行うのが、守りを攻めに変えるための効果的練習法ということになります。

1 具体的な練習方法とポイント



実はそんなに難しい練習ではありません。

サーバーがいて、レシーバーがいて、その正面に前衛がいるだけです。

この練習は途中まで約束練習（こういうふうにするという約束のもと行う練習）ですが、途中からは、約束外の練習になります。

まず、最初にサーバーがサーブを打ちます。

それをレシーバーがレシーブをします。

このレシーブが約束練習で、必ずストレートにシュートで打ちます。

この時、レシーバーが気をつけなければいけないこと



は、70パーセントの力で打つということを約束で行います。

これを、ただサイド抜きやアタックの練習をしないさいと自由勝手に打たせると、ほとんどの場合、練習にならないで終わってしまいます。

レシーバーは力で打つので、ほとんどアタックもサイド抜きも、ネットしたりアウトしたりしてしまいます。

そもそも、レシーブの位置はネットから近く、ベースラインと同じような強打では入らないのが当たり前です。

実際の試合でのサイド抜きやアタックも、70パーセントの力で打った方が結果的には良い場合が多いものです。



この「70パーセント」が立っている前衛に安心感を与えます。

力いっぱいレシーブは、入らないとわかっていても怖いものです。

手加減して打ってくれるとわかっていると、逃げなくなりますし、自然と足も手も前になるようになります。



ラケットを振らないように、面を押すように、そして扇形にラケットを使うように指導しあげると、初心者でもだんだん上手になってきます。

この練習は、人数が必要なので、後衛も前衛役をやらせたりするのですが、ボールがゆっくりなので後衛もわりとうまくやってくれます。そして次第に上達していくのがわかります。

それだけ、ボールのスピードというのは、技術の上達に影響を与えている場合が多いのです。

5 ボレーされたボールは

ここまでは約束練習です。

ボレーされたボールからが、この練習の大事なところなのです。

ボレーされたボールはレシーバーがフォローします。

やっと取らなければいけないボールもありますし、チャンスボールもあります。

一瞬で判断して、チャンスボールならば、それを決めにいきます。

短いボールなので、多少は打ちにくいかもしれませんが、ボレーされたボールは意外と「くせ」のないボールが多く、打ちやすいものです。

そのボールを前衛は、さらにボレーなどで触りにいきます。



もっとフォロで攻めてほしい。

これはチャンスボールなので「攻め」で行く

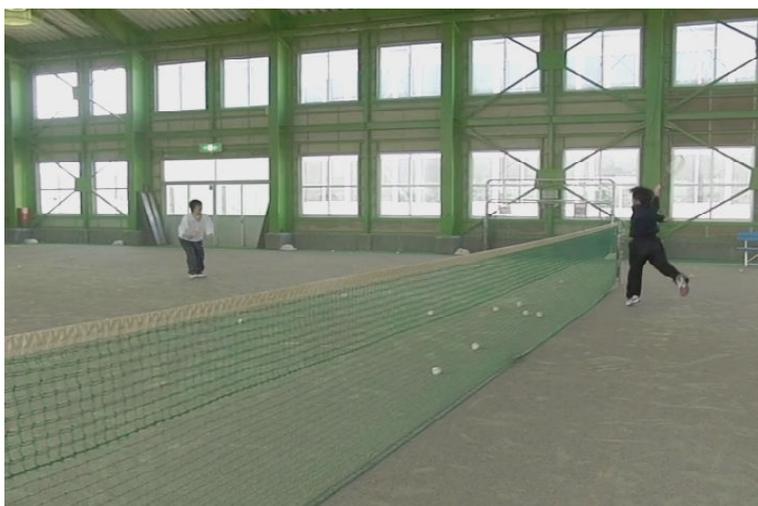
前衛が触れなかったら、それでそのボールは終わりです。

ボレーしたら、またレシーバーはフォローします。

これをクロス、逆クロスの反面ずつで行います。

レシーバーにとっては、70パーセントとは言え、実戦に近いアタックやサイド抜きの練習です。

実際の試合でも70%の力でサイド抜きは十分できます。力んで100%の力で打つボールがいかにもミスが多いことかは多くの人がご存知だと思います。



前衛同士のボレーボレーの練習にもなる

70%は十分な力加減なのです。

この練習を繰り返すレシーバーは、サイド抜きとは、それほど力を入れなくても、コースが大切なのだということがわかってきます。

サービス側もセンターに打つと、アタックはされにくことや、深めの良いサーブが入ると、アタックは前衛が取ってくれることなどを学んでくれます。

そういう意味でもこの練習は、**効果的な練習**なのです。

発行元

—中学生ソフトテニス顧問のHP—

管理・運営 中学生ソフトテニス顧問の会

oyahisa@aol.com <http://echigo.sakura.ne.jp/komon/>