

あらゆるレベルに使えるドリルとゲーム

ホルヘ・アンドリュウ

1. ウォームアップ

- ・ 70%の力とスピードで打ち合う。
- ・ クロスコートラリー： 2 on 2 (AB 対 CD) で行い、一人1球交代でラリーする。

バリエーション 1； Aはフォアとバック各1球を打ち Bと交代し。Cはトップスピン、Dはスライスそれぞれ1球で交代。

バリエーション 2； AとBは全てバックハンドで返球する。

2. ドリル

- ・ 凡ミスを少なくすることを第一に考える。その上で、しっかりと打てるボールを多くする。
- ・ 相手に、もう1球打たせるようにする。(プレッシャー)
- ・ 凡ミスの原因は、精神的なもの、体力や動き方の問題、ショットセレクションの判断ミスにある。

① Aはシングルスコートのデュースコートのコーナーに立ち、Bは反対側の3/4コートに立つ。

② コーチは、Aから遠くに球出しをし、AはBにプレーさせるように返球する。

③ Bは、ネットに詰めてAからの返球を決めに行く。

これを、発展させると...

① 上記と同様にしてスタートする。

② BはAにもう一本打たせるように返球する。

③ そこから、ポイントをプレーする。

このドリルは、それぞれのサイド複数のプレーヤーで行い、ポイントを取ったら続けてプレーができるようにする。

デッドボールのドリルでも、プレーヤーを動かしての練習をする。さらに、同じドリルをライブボールドリルに発展させることで、技術やタイミングの調整力、状況判断力、ショットセレクションの判断力を養うことにつながる。

「フォアボレー・バックボレー・オーバーヘッドのコンビネーションドリル」

どのショットをもっとも意識して練習したいかを尋ね、最初のショットが常にそのショットから始まるようにする。ストローク側は、次のどのショットの練習をさせるかを声に出して行うことで、ボールとラケットコントロールを意識させる。

「セカンドサーブの練習」

セカンドサーブを確実に打てる技術を身につければ、ファーストサーブでもっと冒険ができる。

まず、ベースラインの後方3メートルくらいのところから打たせ、「ネットを越して入れる」感覚をつかませる。次いで、ベースラインから、70%のスピードで打たせる。徐々に、力強いスイングにしてゆき、しっかりと回転をかけて打つようにする。

JORGE ANDREW (ホセ・アンドリュー)： PTR と USPTA のマスター・プロフェッショナル。ベネズエラのデ杯監督を歴任。プロ選手時代は、グランドスラム大会を含め多くの大会に出場。シングルスでは61位、ダブルスでは69位の実績を残す。1991年にPTRプロオブザイヤーを受賞、2003年に南カロライナ州優秀メンバーを受賞。PTRのクリニシャンとテスターを努め、USAテニス・ハイパフォーマンスコーチとナショナル・ワークショップコーチも努める。レキシントン・カントリー・テニスのディレクターとして活躍している。