

THE GREATEST DOUBLES DRILL EVER CREATED

(史上最高のダブルスドリル)

グレッグ・モラン

テニスコーチは誰でも、生徒の技術向上や戦術を理解させるためにレッスンに用いるドリルをまとめた「台本」を持っています。良いレッスンを行う上で、ドリルをどのような順番で使うかも含めて大切な役割を担います。

素晴らしいドリルは値千金です。エネルギッシュに、幅広くアイデアにあふれたドリルを用いるプロにはより多くの生徒がつくものです。この事を理解しているトップレベルのプロは、新鮮なレッスンを行うために、常に新しい練習方法を捜しています。コーチ達が一堂に会すると、誰かしら「何か新しいドリルはないかな。」と口を開きます。

私自身、グラウンドストローク・ボレー・サーブ・シングルス・ダブルス等に関する、かなり沢山のドリルを集めています。あらゆるレベルの生徒に対応するレッスンでは、特にダブルスクリニックに力を入れており、ダブルス関連のドリルはかなり沢山集めています。

毎日多くのダブルスクリニックを行う中に、毎週同じ時間に来る4人のグループがいます。彼らにとっては勿論、私自身も新鮮であるために、レッスンの都度いろいろなドリルを組み合わせるようにしています。しかし、ブルース・スプリングスティーンがどのコンサートでも必ず“Born to Run”を歌うように、私にも定番のドリルがあります。

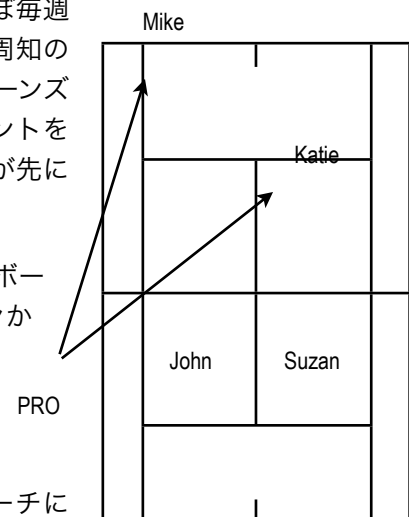
過去25年間、ダブルスクリニックで必ず使ってきたこのドリルは、生徒の運動量もあり、ドリルを通じて様々な指導を行うことができます。私の生徒達には非常に効果的なものでしたし、きっとあなたの生徒にも役に立つでしょう。

図のように生徒を配置します。ジョンとスーザンはコート片側のネットにいます。反対側では、ケイトがアドコートのサービスラインにいて、マイクはデュースコートのベースラインにいます。

この場面はダブルスでは間違いなく起きる状況なので、このドリルをほぼ毎週行うことを説明します。ダブルスではネットを取れば優位に立つことは周知の事実です。グランドスラム大会のダブルスで10回の優勝をしたアン・ジョーンズは、「ハイレベルのダブルスでは、最初にネットを取ったチームがポイントを取る確率は85%。」と言っています。この状況では、ジョンとスーザンが先にネットを取り、攻撃的なポジションにいます。

コーチは、ネットにいるプレーヤーのサイドに立ち、マイクかケイトにボールを出してドリルを始めます。そのボールを中程度のスピードでジョンかスーザンに打ち返し、彼らのどちらかがボレーでマイクに返球します。この段階では、ボールが繋がるようにお互いに協力し合うことが大切であることを生徒に伝えておきます。

私は、ドリルでは最初の2~3球は必ず続けるように決めています。コーチによっては、ボールを入れたらすぐに自由に打たせるような方法をとる場合がありますが、私はそうはさせません。ドリルが成り立たなくなる場合が良くあるからです。



すぐにポイントに入らせるやり方ですと、ラリーにならず、目標を気にしない練習になりがちです。生徒には、ボールを沢山打つことが練習になることを教える必要があります。また、球出しの一球目を決めるのは現実的ではなく、決して良いことではないことも教えましょう。お互いのショットに反応することができて初めて、ドリルは効果的になり現実的になります。

ラリーが始まったら、どちらのペアもそれぞれの役割に集中します。

1. マイクは、打球を低く打ったり高く打ったりと打ち分けます。ジョンやスーザンの足下に沈めて、返球を浮かせることを狙います。そうしたら、ケートが詰めていって攻撃したり、マイクもネットに出てケートと一緒にネットでプレーします。そして、相手の間に低く沈めたり、ロブを上げてジョンとスーザンをネットから遠ざけるようにします。マイクのこのポジションからは、基本的にケートにチャンスが来るようにして、相手の優位性を崩すことを目的とします。そして、チャンスがあれば彼もネットに出るようにします。バックコートからポイントを取りに行くような確率の低いプレーはさせないことです。

2. ジョンとスーザンは、並んでボールの動きに合わせて、マイクがロブを上げるのか打ってくるのかを予想しながら左右に動きます。彼らのショットは、実際の試合でもそうするように、決められるボールが来るまではマイクに返球するように指示します。短い返球をハイボレーで決めるか、あるいはロブをスマッシュでポイントを締めくくるかです。短く浮いたボールが来たら、前に詰めてケートの足下に強い打球でポイントを締めくくりに行きます。

個人的には「ポイントを決める」というよりも「ポイントを締めくくる」という表現を好みます。その方が「コントロールされた状況」を保つことができるからです。「決めろ！」と言われた瞬間に、生徒は興奮し必要以上に強打しがちです。「ポイントを締めくくる」の方が落ち着いたプレーに繋がりがやすいので、試してみてください。

3. ケートのポジションは難しいところです。彼女のプレーは、パートナー次第で決まります。マイクがジョンとスーザンの体勢を崩せれば、相手の甘い返球を狙って攻撃できます。そうできないと相手の「ポイントを締めくくる」標的にされてしまいます。ですから、ケートには振り返ってマイクが打つところを見るのではなく、視線は相手のプレーヤーに向けたままにすることが大切だということを強調します。

相手に目を向けることで（私は相手のセンターサービスラインを見るようにアドバイスしています。そうすると、二人の動きを視野に入れることができるからです。）、自分に向かってくる甘いボールにも、ポーチにでられるチャンスにも素早く対応できるようになります。

このドリルを通じて、素早く動きつつ、正しい判断を下すことが学べます。実際に起きうる状況なので、楽しいドリルでもあります。盛り上げて、マイクとケートに振り分けながら素早い球出しをします。マイクにはフォアハンドもバックハンドも打たせ、ケートにもフォアやバックのボレーやハーフボレーをさせます。

皆がいつも動いているように、時にはケートにロブを上げ、ジョンとスーザンに「下がれ！」と声をかけます。ケートには70%くらいのペースのオーバーヘッドを打つように指示します。ジョンとスーザンには、ケートの打球直前にスプリットステップをするように指示し、ロブで返球するようにさせます。そして、更にベースラインまで下がらせて守らせます。

ロブを上げるときにマイクにネットにつくように指示することで、ポイントの様相が変わり、マイクとケートが攻撃側になり、ジョンとスーザンは防御の態勢に変わります。このドリルから、様々な状況を創りあげることができます。

5～7分毎にポジションを一つ移動させてドリルを行い、一巡りしたら31ポイント先取のゲームを行います。最初の球出しはマイクかケートに行い、最初の2球は続けるように指示します。

どちらかのチームが8ポイント取ったら、それぞれパートナーとのポジションを交替させます。どちらかが15ポイント取ったら、チームのポジションを入れ替えます。どちらかが23ポイント取ったら、それぞれパートナーとのポジションを交替させます。こうすることで、ゲームが終わるまでに全員が全てのポジションでプレーすることができるわけです。

こういった、シチュエーションドリルは、全てのレベルのプレーヤーに役に立つ練習です。このドリルのようなドリルで練習することで、生徒の動きや、ショットセレクションや、チームワークが良くなり、レベルアップに繋がります。そして、最も重要なことに、このような楽しいドリルを行えば、生徒はもっとレッスンを受けたいと思うようになります。

【筆者略歴】 Greg Moran: コネチカット州ウィルトンにあるフォーシーズンズ・ラケットクラブのディレクターであり、初心者からトップレベルのプレーヤーの指導を行う。著名なテニス雑誌に寄稿する傍らテレビにも出演し、勝つためのテニスや、永くプレーする秘訣、より楽しむ方法を紹介。Prince National EliteとCardio Tennis National Speakers Teamのメンバー。著書にはベストセラーとなった“Tennis Beyond Big Shots”と、近著の“Tennis Doubles Beyond Big Shots”がある。

【翻訳・監修】 鈴木真一： アト・イ桜テニススクール(柏市)代表 / PTRマスター® プロフェッショナル (2008) / インターナショナル・テスター & クリニック / PTR® プロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー (2001) / JPTR® ロ・オブ・ザ・イヤー (1986)