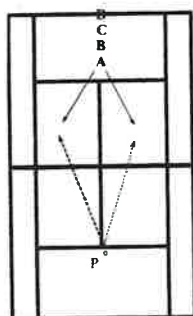


サクセスフル・ダブルス（２）

ピート・コリンズ

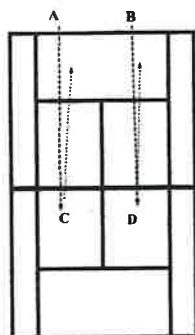


1. VOLLEY WITH YOUR FEET

【目的】 能力に関係なく、シンプルで効果的なボレーを教える

【手順】 生徒を、サービスラインの“T”に並ばせ、半身の状態でラケットをパワーポイント（おへその前）に構えさせる。腕とラケット、腕と身体の角度を変えないようにすること。ラケット面は少し開いた状態で、打球がネットを超えやすいようにする。動いてボレーをする。柔らかな球出しをして、生徒はネットポスト方向に斜め前に動いてボレーする。足を動かして、構えたラケットの真ん中でボールを打つようにする。上記の注意点を意識させて、強打をせず、失敗しないように心がける。

【コーチの強調点】 ラケット面を少し開いた状態でラケットをパワーポイントに構えるために、状態を半身にすることを強調すること。構えた形を変えずにボレーするには、足を動かすことが重要。打つときに止まらずに走り抜けるようにする。生徒の目標は、半身に構えて準備をし、その形を変えないように足を使ってボレーすること。パワーポイントでとらえられるようになったら、フォロースルーをつけさせる。



2. NO SWING VOLLEYS

【目的】 パワーポジションでのボレーの仕方をつかませる。

【手順】 ベースラインのプレーヤーは、ボレーヤーとラリーをする。ボレーヤーは、バックスイングもフォロースルーもしないで、サービスラインとベースラインの間に返球する。

【コーチの強調点】 ボレーヤーは、腕を使って打つのではなく、足を動かしてボレーをすることを強調する。バックスイングもフォロースルーも取らない

でも、パワーポジションでボレーすれば、楽にサービスラインを超えることを体験させる。



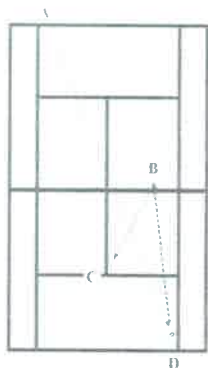
3. DEFENSIVE HOT SEAT

【目的】 ホットシートでのプレーに慣れさせる。

【手順】 D はAかBに向かって球出しをする。その返球は全て、ホットシートにいるCを狙って打つ。Cは正面を向いたままで、ポジションをさげないようにして、AまたはBに返球する。誰かがミスしたら、Dはすぐに次のボールを

入れる。数分間でローテーションをして、全員が練習できるようにする。

【コーチの強調点】 失敗したらすぐにDから次のボールを出させて、流れがとぎれないようにさせる。ホットシートのプレーヤーは、相手の動きに注意を向け、決してパートナーの方を振り返らないようにすること。Cは、バックスイングやフォロースルーをしている暇はない。体重の移動だけで処理をすることを覚える。

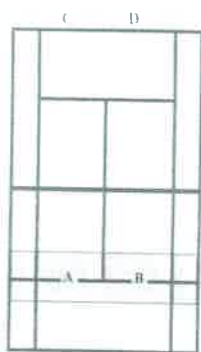


4. OFFENSIVE HOT SEAT

【目的】 きちんと準備していれば、ホットシートのポジションから攻撃に切り替えることもできることを教える。

【手順】 AはDにサーブし、DはネットのBにリターンする。Bは、ホットシートのCに向かってボレーをする。Cは返球を試み、返せたらポイントが決まるまでプレーを続ける。Cは、ボールに触れたらチームのポイントとなる。10球プレーして、交代する。

【コーチの強調点】 ホットシートのプレーヤーには、レシーバーの返球がネットプレーヤーの方にいき、ボレーを打たれるかもしれないという気持ちでいるように、また、決してパートナーの方を振り返らないようにさせること。常に、最悪の事態を想定して、それに備えさせること。



5. NO MAN'S LAND

【目的】 サービスライン付近でのプレーに慣れさせる。

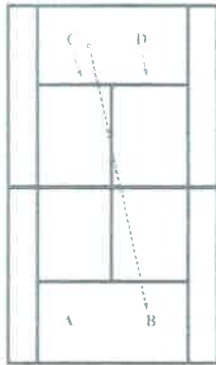
【手順】 AとBは、サービスラインに構える。影のついたエリア(NO MAN'S LAND)から外に出ないで、プレーをしなければいけない。ボールの動きにつれて、ポジションを移動すること。ボレーであろうがハーフボレーであろうが、バックスイングは取らない。CとDは、どこに動いてプレーしても良いが、ロブはあげないこと。

<バリエーション1> AかBが上手く返球できたら、そのプレーヤーはエリアから出てプレーして良い。残ったプレーヤーも、次に上手く返球できたらエリアから出て良い。

<バリエーション2> どちらかが上手く返球できたら、二人ともエリアから出て良い。

<バリエーション3> 最初のボールが自分の方に来ないと判断したプレーヤーは、エリアから出てプレーする。

【コーチの強調点】 どんなボールにも踏み込んでいくフットワークと、バックスイングしないで、バランスを保つことを強調する。お互いに打球を低く保つことを努力させる。バランスを保って処理していれば、ボールを落として打っても、落とす前に打っても構わない。ハーフボレーでは適切なフォロースルーを。実戦では、できる限り早くこのエリアから出ること。



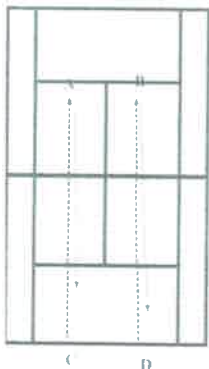
6. KEEP IT LOW

【目的】 サービスライン付近にいる相手への対処法を教える。

【手順】 お互いに、3/4 コートから始める。C・Dは、ワンバウンドでボールを出してサービスラインに詰め、スプリットステップをする。Bは相手の足下に返球し、Aと共に前進する。上手く沈んだら前進し、相手の返球が浮いたら決められるようにする。慣れてきたら、お互いにベースラインからスタートして行う。10ポイント先取で、ポイントを落とした方がボールを出すようにする。

【コーチの強調点】

力づくではなく、ボールを沈めることの重要性を強調する。自分たちのボールが沈んだら、相手から沈め返されないように前に詰めること。返球が浮いたら攻撃すること。低いボールをしっかり打ったり、浮いたボールもつないだり、実戦で起きうることも想定して条件を付けても良い。

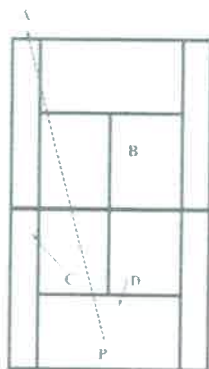


7. SERVICE LINE-CONTROL, BASELINE-LOW

【目的】 サービスライン付近でのボールの処理と、相手はその付近にいるときのベースラインのプレーヤーのショットセレクション。

【手順】 半面で練習。CはAの足下にボールを沈め、AはどのボールもCに向かって返球する。Aは左右に動いても良いが、前後に動いてはいけない。Aからの最初の返球をロブにしても良い。DとBも同様に行う。

【コーチの強調点】 サービスラインのプレーヤーは、どんなボールを処理するときもバックスイングをしないこと。ハーフボレーではフォロースルーをするが、ボレーはブロックかほんの少し押す程度のフォロースルー。ベースラインのプレーヤーには、強いボールで浮いてしまうと相手には返球しやすいが、緩いボールで足下に沈めた方が難しいことを強調する。



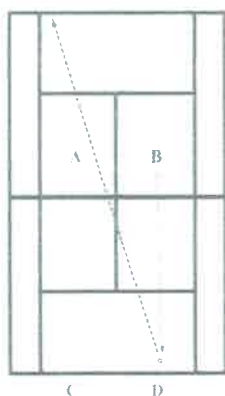
8. LOB SITUATION COVERAGE

【目的】 ロブがあげられたときの対処法を練習する。

【手順】 コーチは、Aに深いボールを送り、ロブを上げる状況を作る。Cはネットに詰めて、浅いロブの返球に備えたり、弱いクロスコートをポーチできるように攻撃的なポジションに移動する。Dは、相手の良いロブの返球に備えて、どこでもカバーできるような防御のポジションに移動する。もし、Aがクロスコートの返球を試みたら、そのボールを処理に行く。

【コーチの強調点】 ボールのあるサイドのネットプレーヤーは、ロブのことは気にせず前に詰

めて、攻撃的なポジションを取る。ボールから遠いサイドのプレイヤーは、相手のロブに備え、コート中央でサービスラインの後ろの防御のポジションに移動する。プレー中に、体勢が入れ替わっても同様に動くこと。自分の役割を早く認識し、バランスのとれた状態で相手の返球に対応できるようにすること。



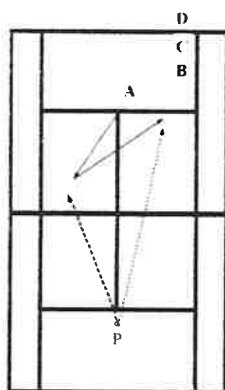
9. BALANCED LOB COVERAGE AT THE NET

【目的】 二人がネットにいるときにロブを上げられたときの素早い対処法を教える。

【手順】 AかBのどちらかからCかDにボールを出す。出されたプレイヤーは、ロブで返球する。AとBはそれに対応する。ロブを上げられたプレイヤーは、「取るよ(Mine)」か「頼む(Yours)」と声をかける。その声にあわせて、パートナーは相手の動きに備えたり、ロブを取りに行ったりする。大切なことは、ロブに対して二人ともまず反応して、その後どちらが取る

か声をかけること。ロブを上げた方は、ロブが良ければ攻撃に移るし、良くなければ守る体勢をとる。

【コーチの強調点】 AもBも、どちらにロブがあがっても、自分が打つつもりでロブに素早く反応すること。ロブを上げられたプレイヤーは、声を出して自分の態度を早くはっきりさせること。ボールを打たない方のプレイヤーは、相手の動きを素早く観察し、対応できるようにすること。

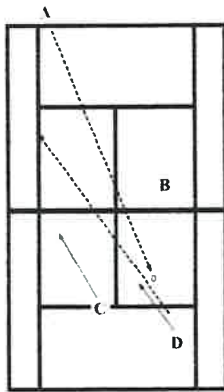


10. OVERHEAD EXPANSION

【目的】 オーバーヘッドへの素早く正しい準備と、ポジションを移動しての処理を練習する。

【手順】 Aは、アドコートのサービスライン上に構える。コーチは浮いたボールを出して、Aは走り込んでボレーを打つ。コーチはすぐにアドコート側にロブを上げ、Aは左肩をすぐにボールに向けて移動し、オーバーヘッドを打つ。2ショットで交代しながら繰り返し、数ラウンドしたら、反対側のサイドで同様に行う。

【コーチの強調点】 思っているよりも強いオーバーヘッドを打てるのだということを生徒に強調する。決断を早く、適切に準備をすれば、ハイバックハンドではなくオーバーヘッドで処理できる範囲が広がる。肩の向きを素早く変えることがポイント。



11. SECOND SERVE RETURN

【目的】 弱いセカンドサーブを、どのようにしてどこに返球したらよいかを教える。

【手順】 Aは弱いセカンドサーブを打つ。Dは、コンパクトなバックスイングをとって前進しながらしっかり振り抜いて、相手のサービスラインとネットの間のシングルスサイドラインを狙ってリターンする。動きを止めないでサービスボックス内に入り、相手のショットに備えてスプリットステップをする。パートナーもボールを追ってサイドをカバーするように前に詰め、相手のショットに備えてスプリットステップする。

<バリエーション> クロスコートに角度を付けるのではなく、ストレートにロブを上げる。ロブが上手く抜けるようであれば前に詰め、パートナーはロブに備える。(LOB SITUATION COVERAGE 参照)

【コーチの強調点】 正確なリターンをするには、ラケットを振り回すのではなく足を使うことを強調する。バックスイングを取らず、肩の捻りとフォロースルーだけで打球させる。パワーは必要ない。ダブルスでは、この場面では短く角度をつけたリターンが第一である。二人ともボールの動きにあわせて動き、相手の返球に余裕を持って備えられるようにすること。このプレーからポイントを取れる確率は85パーセントある。

PETE COLLINS(ピート・コリンズ): PTRのマスター・プロフェッショナルであり、クリニシャンを努める。ジョージア州オーガスタのオーガスタ・カントリークラブのテニス・ディレクターとヘッドプロとして活躍。1991年にはPTRのテスター・オブ・ザ・イヤーを、1994年にはプロ・オブ・ザ・イヤーを受賞。「サクセスフル・ダブルス」をまとめ上げ、ビデオを監修。PTRのプロフェッショナル・ディベロップメント・プログラムの一つ、「サクセスフル・ダブルス」のコースを指導。選手時代は、シングルスとダブルスで多くのタイトルを取得。PTRのDトーナメントでも、55歳以上ダブルスを数回優勝、1989年には45歳以上のシングルスでも優勝している。