

PRACTICING WITH PRESSURE

《プレッシャーをかけた練習》

ミッチ・ケース
デビッド・マーシャル

コーチである我々は、指導している生徒たちがより良いプレーができる指導法を探し求めています。上達させるためには、まず、チームの長所と弱点を見極める必要があります。そうする過程で、生徒たちの体力や技術や戦術面を向上させる方法は見つけ出しましたが、なにかが足りないと思っていました。そうです、プレッシャーです。もちろん、プレッシャーがかかるような練習を沢山重ねては来ています。しかし、プレッシャーを最前面に押し出して、それを克服することが目的の練習を編み出してはいませんでした。

色々とドリルを試してみた結果、これからご紹介するドリルができあがりましたので、ご参考になればと思います。

【LEVEL UP】(レベル・アップ)

我々はダブルスの練習に主に使っていますが、ダブルスだけでなく、シングルスや2対1の練習にも使えます。強調することは、ポイントを取ることです。(もし、守備側であれば相手に連取されないようにすること。)

「レベルアップ・ポイント」を取るためには、挑戦者は設定された限られた時間内に3つのレベル(シナリオ)を克服しなければなりません。そして、一つのレベルをクリアするには、3ポイントを取ることが条件です。挑戦者が3番目のレベルもクリアしたならば、また最初のレベルに戻ってプレーをします。レベル設定の一例をご紹介します。

<レベル1> プレーヤーはベースラインに立ち、深い球出しを受けてからプレーを始めます。

<レベル2> プレーヤーはベースラインに立ち、短い球出しを受けてからプレーを始めます。

<レベル3> プレーヤーはサービスラインに立ち、足元への球出し(ローボレー、または、ハーフボレー)を受けてからプレーを始めます。

決められた時間が経過したら、攻守を交代します。

《MODIFIERS-1》(バリエーション-1)

このゲームは、攻撃側も守備側も、レベルの数やレベルをクリアするために必要なポイント数や制限時間の長さやスタート留守場所や陣形など、いろいろな方法に変えることができます。また、球出しの方法もプレーヤーのレベルに合わせて変えることができます。他の調整方法としては、最初の球出しを守備側に出すようにして、攻撃側が生き残る球を受けるようにする方法です。

更に進めた雁行陣のダブルスドリルは次のようになります。

<レベル1> Aはデュースサイドのベースラインに立ち、パートナーのBはアドサイドのサービスラインに立ちます。Aが、高くて深い球出しを受けてから始まります。

<レベル2> Aはオレンジコート(3/4ライン)のデュースサイドに立ち、パートナーのBはアドサイドのサービスラインに立ちます。Aが、浮き球を受けてから始まります。(スウィングボレーなど)

<レベル3> AもBもサービスラインに立ち、Aは頭上に高くて深い球出しを受けてオーバーヘッドでの処理から始まります。

上記のドリルの中で、それぞれのドリルの半分が過ぎたらサイドを入れ替わります。

《MODIFIERS-2》(バリエーション 2)

“Practicing with Pressure”
-Case & Marshall
TennisPro Jan./Feb., 2020

防御側を有利にするために「バケツルール」というものを設定します。これは、挑戦者を1レベル後退させるものです。防御側は、ノータッチのウィナーを3本取ったら(特定なショットを条件にしても良い)、バケツにボールを入れていきます。バケツが一杯になったら、防御側は攻撃側をそれを空にし、攻撃側を後退させます。攻撃側のレベルに関係なく、バケツはいつでも一杯にすることができます。更に発展させて「バケツキラー」というルールも作りました。これは、挑戦者側が防御側のノータッチエースのカウントを1つ消せるルールで、そのためのポイントの取り方を設定します。私達がよく使うのは、角度のついたショットをサイドフェンスに防御側に触れさせないで打てた時にしています。

【PRESSURE COOKER】

上のドリルにサーブとレシーブを加えて、このドリルが生まれました。これも、シングルスでもダブルスでも使えます。サーバー側がゲームを取るためには、3ポイント連続で得点しなければなりません。ゲームが取れるのは、サーバー側だけです。

レシーバー側は、サーブ権を取ることが目的です。そのためには、レシーバー側は2ポイント練習が条件です。

サーバー側がゲームを取ったり、或いは取られたら、次にサーブをする順番のプレーヤーがサーブをします。

《MODIFIERS-1》(バリエーション-1)

プレッシャーのかかる状況を作るには、スコアリング方式がとても大切です。3ポイント連取でゲームが取れる立場を、レシーバー側に与えるのも良いでしょう。この場合、サーバー側は2ポイント連続で取ればゲームが取れることになれます。

《MODIFIERS-2》(バリエーション-2)

サーブの数を限定するのも良いでしょう。ファーストサーブの(確率を高める)練習をするのであれば、ワンサーブだけでプレーをさせます。そうすることで、セカンドサーブでのプレッシャーが掛かった状態を作ることができます。

【筆者紹介】 Mitch Case & David Marshall: コネチカット州シムズベリーにあるファーマントンヴァレー・ラケットクラブに勤務し、女性の3.0-4.0のチームの指導をしている。この記事は、彼らがチームのためにシリーズ物として書いた記事の一つです。同様にリーグテニスチームの指導をしている仲間の参考になればと思って、寄稿してくれました。

【翻訳・監修】 鈴木眞一<Shinichi Suzuki>: PTR JAPAN Provider, PTR International Master Professional, PTR International Clinician