

## 残念ながら敗戦した選手諸君へ

今回残念ながら敗戦した選手諸君に、本日以下のレクチャーを行いました。この敗戦を、明日からの練習、トレーニングの糧となることを願います。

### 総論；

- 1、2日間で3セットマッチ3試合は、多少タフだが必要なことです。昨日の3回戦で力を発揮できなかったものは準備不足、あるいは体力不足です。
- 2、必ずノートをとること。人間はすぐ忘れる。
- 3、このプログラムでは、多くの多分初めてのコーチから様々なアドバイスを聞くこととなります。もし2人以上から同じようなことの指摘を受けたら、その事柄はほぼ正しい。又、初めて指摘されたことでも、取り入れてみる。変化（改善）の兆しを見つけよう。
- 4、今回は、ボールの打ち方やドリル練習は行いません。マッチの戦術指導がメインです。しかし、マッチでの様々な場面での必要なショットの指摘をします。その必要な場面で使えない技術があれば、これは、しっかり練習して身に付けなければなりません。以下にそれらを列挙します。その中にひとつでも出来ない技術があったら、今後の練習でそれらの習得に全力を尽くしてください。

### サーブ；

サーブキープが大原則！！

- 1、ファーストサーブの確率を高める。（最低でも65%以上）
- 2、ファーストサーブで相手のバランスを崩す。
- 3、セカンドサーブは最大のスウィングスピードで行う。
- 4、セカンドサーブの返球で打ち込まれないスピードと深さを身に付ける。

**ファーストサーブのレシーブの返球で攻める事！！**

### レシーブ；

早めにブレイクチャンスがあったら、迷わず攻める事！！

- 1、セカンドサーブをたたけ。
- 2、チャンスボールは打点を落とすな。
- 3、ストレートのアタックを身に付ける。

- 4、クロスコートアングル（逆クロスも）に叩け。
- 5、前に出て叩け。
- 6、チャンスがあればファーストサーブのレシーブでも攻めろ。  
(ex.30-40 等)

### ラリー；

- 1、深いラリーを続けること。
- 2、短いボールのアウトを失くせ。  
打球位置と配球先によって距離が変化することの理解
- 3、配球方向の違いと回転の違いを認識し、すべてを可能とすること。

フォアハンド

バックハンド

CC DL SC 逆C 逆SC

CC DL SC 逆C 逆SC

トップスピン : ○ ○ ○ ○ ×

アンダースピン : ○

強 打 : △

フォアハンド、バックハンドそれぞれを、

3種類のスโตรーク（トップスピン、アンダースピン、強打）を

5つのコースに打ち分けて、（ロングクロスコート（CC）、ストレート（DL）、ショートクロスコート（SC）、逆クロスコート（逆C）、逆クロスのアングル（逆SC）

上のチャートをそれぞれ完成させてください。

### 動き；

上記の技術を、動いた直後に行う必要がある。（非常に重要）

- 1、まずは止まって打てるか。
- 2、少しの動き（1,2歩）
- 3、多少の動き（3～5歩）
- 4、連続した動き（繰り返し）
- 5、連続した動きでの多様な技術の繰り返し（トッププレイヤーになるために絶対必要）

### ネットプレー；

- 1、相手のスライスでネットにつく。
- 2、相手のロブをボレーで返球  
スライスボレー  
ドライブボレー

3、配球先と相手のポジションの関連を知る。

**判断と決断：**

- 1、相手の観察—何をいつ見るか
- 2、判断—相手のショットの予測
- 3、決断—何をするか！

**ゲームシチュエーション；**

- 1、リードしたら必ず攻める事
- 2、2ポイント連取を常に模索しろ。
- 3、リードされたら必死で挽回しろ。(スタイルを気にするな
- 4、第一ポイントを取れ！
- 5、重要なゲームとポイントで最善のプレーをするために、セットの前半、ファーストセット、では、自分の最善のプレーを磨くこと。セットの後半、ファイナルセットで必ず生きてくる。

**そ の 他；**

- 1、リラックスが非常に重要  
打球直前のカミ(グリップの握りすぎ)を失くせ(サーブ、レシーブ、ラリー、チャンスボール、相手の厳しいボール、etc)
- 2、自信は日常の鍛錬から、(自分にうそをつくな！！)

以上