

平成 25 年 4 月 14 日
外部コーチ：岩澤 基

試合前まで自分と戦い、試合では相手と戦う

いよいよ公式戦開始まで、1週間となりました。この時期は誰でも不安となり、バタバタするものです。では、どうすれば、試合でベストを出せる準備が整えられるか?

(回答)「試合前までに、プレー前までに、試合イメージを創り、どう対応するかを決める」

<試合イメージ創りの手順>

- ① どういうボールが、攻めか守りかを決める。
* 決めないと反応が遅れる。
- ② 攻めと守りは、同じ数だけある。
* 攻めの時に攻めず、守りの時に守らないから数が変わる。
- ③ 確率の高い方法を選ぶ。
* 確率が低い方法を選べば、自滅する。

<ポイント>

- ・守りは失点しないように、簡単な方法で対応する。
 - ① 相手がミスるまで、とにかく粘る。
 - ② 守りから攻めに変えるために、コースを変えをする。(相手を走らせる)
- ・攻めは加点するように、自分からミスらない。
 - ① 一発で決める武器を磨く。
 - ② 3球以内で決めるパターンで攻める。

++++++

1 試合あたりのダブルフォルトとセカンドレシーブミスの平均データです。

	青陵中			格上校		
	DF	2 nd Rcv	ミス計	DF	2 nd Rcv	ミス計
男子	5	4	9	1	1	2
女子	3	7	10	0	2	2

7ゲームマッチの勝ちゲーム数(4)に対して、半分(2ゲーム)以上を何にもしないで相手にポイントを与えていきます。

さらに、空振り・ネット下段・ラインより1m以上のアウトが多く、相手がプレッシャーと感じる時間が非常に少ない状態です。

ダブルフォルトをすると、相手はセカンドレシーブミスができません。

ダブルフォルト・セカンドレシーブミス・空振り・ネット下段・ライン1m以上のアウトを多発する相手との対戦は、楽ではありませんか?

ミスを少なくするためには、①観察力(風・太陽・砂の状況)②選択力(確率の高い方法)③集中力(同じリズム)④執着力(1球にこだわる)です。

相手のミスを増やすには、プレッシャーを与え続けることです。

- ①プレーで大きな声を出す。②応援で大きな声を出す。③相手の弱いところを攻める。
- ④明らかなミス（ダブルフォルト・セカンドレシーブミス・空振り・ネット下段・ライン1m以上のアウト）をしない。⑤決まりかけたボールを拾う。

プレッシャーを与えるのは、相手であり、自分たちではありません。

強いチームは、これが出来ているのです。

では、どうやつたら出来るのか？

「レギラーになりたい」「勝ちたい」「都大会に行きたい」と何時も思いながら練習する心と「勝つパターンのイメージ」（得意な戦法）を持つことです。

特に並行カウント（0-0、1-1、2-2、3-3）のとき、何をするか決めとくことが大事です。

そして試合毎の前に、必ずペア同士でどうやって勝つかを十分に確認する準備が必要です。

検討を祈ります！