

平成 28 年 4 月 24 日

外部コーチ 岩澤 基

技で優っているのに、なぜ負けるか？

原因①：コート状況の確認不足

- ・風の向きを確認していますか？
- ・コートの凹凸傾斜、砂を確認していますか？
- ・太陽の位置を確認していますか？

原因②：チーム状況の確認不足

- ・ペアの得意技を確認していますか？
- ・相手の弱い方へボールを集めることを確認していますか？
- ・相手の弱点を確認していますか？

原因③：ゲームの入り方とパターンの確認不足

- ・第 1 ゲームの全てのシミュレーションを確認していますか？
①スタート ②平行カウント ③ゲームポイント ④負けているポイント
- ・ファイナルゲームの全てのシミュレーションを確認していますか？
第 1 ゲームと同じ + ペアへのアドバイス（勇気を与える一言）

技術的アドバイス①：DF をしない方法

(上からの 1st サービス)

ゆったりとしたリズムで、60% の力加減で振り抜く。

(下からの 1st サービス)

ネット白帯上部・センターを狙い、目でボールを追う（ヘッドアップしない）。

(2nd サービス)

入れと念じるのではなく、レシーブ来いという気持ち。

技術的アドバイス②：相手を走らせる方法

- ・相手のサーブ・前衛ポジションから狙いどころを決め、必ずそこを攻める。
- ・相手の W 後衛ポジションの攻撃パターンを決め、必ずそこを攻める。

技術的アドバイス③：前衛が試合を支配する方法

- ・相手前衛より、先に行動する。特に第 1 ・ ファイナルゲーム。
- ・攻撃ボレーは、体を使って押し切る。（縦面、足を 1 歩、手首を上から下）
- ・攻撃スマッシュは、体を横にしてから、見える前で下に叩く。
- ・相手の打つスペースを狭めるポジションで、相手ミスポイントを取る。
(頭上後をボールが超えたら 1 歩下がり、頭上前をボールが超えたらボールの着地点に向かい 1 歩斜め前に詰める)