

平成 29 年 10 月 16 日

都大会個人戦へのアドバイス 外部コーチ 岩澤 基

都大会個人戦で勝ち上がってくるペアは、失点が少なく、勝ちパターンを持っています。

＜失点が少ない＞

- ① DFがない。➡1st SVSを60%以上入れている。
- ② 守りのボールは、ミスが少なく、チャンスが来るまで粘れている。
- ③ 無理（練習でマスターしていない）な戦略は、使わない。
- ④ 常に細かいステップで動いている。（ペアがボール対応している時も）

＜勝ちパターンを持っている＞

- ① 平行カウント・ゲームポイントで、得意な戦略を使っている。
- ② 攻めのボールは、100%攻めている。（相手に攻撃権を簡単に渡さない）
- ③ 相手より先に仕掛けている。（前衛は先にポイント、後衛は先にコース・長短変更）

＜強い相手との戦う準備は、どうするのか？＞

まずは試合までに、自分の得意な攻撃（A）、ペアとの得意な攻撃（P）をどのカウントで、どのタイミングで使うかをペアで決め、何度もシミュレーションすることです。シミュレーションとは、ポイントが決まるまでの一連プレーのイメージです。

例えば、後衛Aは、2nd RCVがサイド側なら、アタック→相手ボレー→アタック。

前衛Aは、1st RCVがセンター側なら、前衛オーバー→相手ロブ→スマッシュ。

Pは、後衛の前衛オーバー→相手ロブ→前衛スマッシュ。

つまり、サーブのコース、レシーブしたボール位置から、相手がどう動き、自分がどう動き、最後はどうやってポイントして、ガッツポーズするか。

次に、対戦相手データがありませんので、相手後衛が強打してくるタイプ、ロブで振ってくるタイプ、W後衛タイプ、前衛がよく動いてくるタイプ等、いろいろなパターンで考えます。（考えることで、試合中のパニックは無くなります）

試合中に考えるのではなく、試合前に考えることが大事です。

＜強い相手にA・Pが通じないとときは、どうするのか？＞

A・Pが通じないと感じた時、決めたA・P以外のことをやろうとすることはNGです。1回2回通じなくとも相手も同じ中学生であり、3回目からは通じることがあります。試合で決めたことを最後までやり通さないと、ペアとの動きや気持ちがバラバラになり、次の試合だけでなく、ペアとの信頼関係も上手くいかなくなります。

最後までA・Pが通じなかつたならば、次の試合に向けて、新たにA・Pを磨き直せばいいだけです。

＜最後に＞

試合に勝てる人は、必ず人よりコート外で努力しています。健闘を祈ります。