

サーブの確率を上げる練習方法 (2018.8.15 改訂版)

サーブの確率を上げる練習方法のポイントは、リズムと狙い処です。

リズムとは、1 プレーが終わり、如何に自分のリズムでサーブができるかということです。そのリズムには、サーブに入る前の切り替えリズムとサーブ中のリズムがあります。

<サーブに入る前の切り替えリズム練習>

1 コートを 4 コースに分け、2 球ずつサーブを打ちながらコートを時計回りに走らせ、早く目標数を入れさせる練習です。

先ずは、生徒達を 1 列に並ばせ、1~4 の順番決めをし、4 コースに配置します。

(生徒数が多い時は、2 コートで 8 コースを使用します)

参加人数の凡そ 50% を目標数抜けとして競い合わせます。

下級生等には、ハンディーキャップを付けます。

目標数抜けができない生徒には、ペナルティー (スクワット 5 回程度) を付けます。

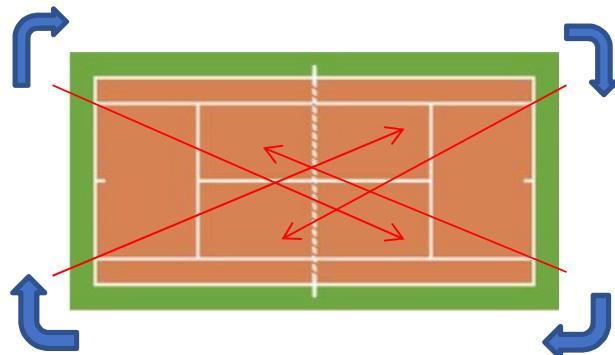
例) 15 名の時、目標抜け 8 名。 2nd-SV を 2 セット、1st-SV を 2 セット。

上級生は 20 球、下級生等は 10 球 or 上級生は狭い範囲、下級生は広い範囲

この練習ポイントは、走りながら、コート状況 (風向き、コート大きさ錯覚の修正) を把握し息を整え、いつもと同じリズムで少ない数で入れる考え方を持たせることです。はじめは、早く走って、たくさん打つということばかりとなりますが、練習に慣れてくると焦って無駄打ちして体力を消耗させないように、1 球毎が慎重になって行きます。また、走りながらボールを拾うために、足腰の強化練習にもなります。

注意点は、目標数抜けができない生徒の参加意慾が無くなるため、コーチがその生徒に入る確率が上がる声掛けをして上げることが重要です。

全体の動きを見るためにも、コーチは審判台に座ることが良いと思います。



<サーブ中のリズム練習>

上からの1st-SVの練習では、右利きの左前足（左利きの右前足）の位置は、サーブ打ち終わりまで絶対に動かさないことが原則で、リズムが崩れると動くことがあります。トス上げを1、背中を反りラケットヘッドを下に落としを2、ラケット振り切りを3のリズムとします。

特に2のリズムがゆっくりと長く取れるとパワーが溜り、打ち急ぎがなくなります。

最初の練習では、口でリズムを言わせ（1～、2～、3）、その後、心の中で言わせてリズム感覚を覚えさせます。

強風を想定した低いトスの練習の場合には、（1、2～、3）のリズムを覚えさせます。

2nd-SVの練習も右利きの左前足（左利きの右前足）の位置は、1st-SVと同じですが、もっと重要なのが、右利きの右後足（左利きの左後足）のセット時での後足荷重です。焦っていると、前足荷重になり、体が突っ込んだ手打ちとなり、距離感が狂います。2nd-SVでは、後足から前足へのゆっくりとした体重移動が最も大切なポイントです。

セットで後足荷重に力溜めを1、後足から前足への体重移動しながらのショットを2とします。

さらに、ボールを顔で追わないように、目で追わせるようにさせます。

顔で追うと、必ず頭の高さが急に上がるヘッドアップとなり、軸がブレます。

目でボールを追わせる効果的な練習は、ボレー＆ボレーで、顔で追っている場合には、頸が上下しています。

最初の練習では、口でリズムを言わせ（1～、2～）、その後、心の中で言わせてリズム感覚を覚えさせます。

試合でサーブリズムが崩れた時、どのリズムが早くなっているかと指摘してあげると、意外とサーブリズムが修正できるものです。

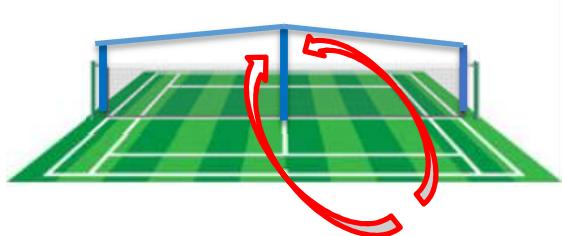
<サーブの狙い処練習>

サーブの狙い処をサービスエリアにしているケースが多く、打った瞬間に狙い処を見ずに頭の位置が動き軸がブレ、とサービス確率が落ちます。

サービス確率を上げるには、サービスエリアを狙い処にするのではなく、ネットからの高さ幅の空間を意識させる練習が有効です。

この感覚が備わると、試合において、ネット高さ幅を後ろ景色で目印位置にできます。

さらに、自分の球筋や風向きで、どの方向を狙えば良いかの感覚も理解できます。



両ネットポールとネットセンター（ポールより高く）に植木用棒をセットし、3つのポールを紐で結びます。

サーブの球筋と風向きによって、センターポールの右側または左側、ネットと紐の間を狙います。

ネットと紐の空間を狙うため、インパクトまで狙い処を見続けることができます。

特に、ショルダー・アンダーカットサービスは、最も攻撃されにくいセンターよりにボールが集まります。

この練習で狙い処の空間感覚ができ上れば、ポールと紐を外し、ポールと紐に代わる後ろ景色の目印を探せば、同じ感覚でサーブをすることができます。

特に試合前練習では、サーブ確率を高める調整練習としても有効です。

また、試合でのサービス調子が悪い時には、目印を確認させると意外と修正できます。

さらにポールと紐の空間を狙ったレシーブ（特に 2nd-RV）を練習をすると、レシーブ狙い処ができるため、ネット・バックアウトが少なくなり、安定性と自信を持たせることもできます。