

平成 28 年 9 月 2 日

外部コーチ 岩澤 基

3 パターン (APM) でポイントを取る

ポイントを取る方法は、3つあり、その選択順番は、APM です。

A は、自分で決め、練習で技を磨いていきます。

P は、ペアと話し合っ決めて、練習で技を磨いていきます。

M が、A と P ができてから、ペアと話し合っ決めて、練習・試合で技を磨いていきます。

注意点は、A と P より M でポイントを取っていこうと思っ消極的な考え方 (他力) です。
まずは、自力でポイントを取っ、その後、他力を利用することです。

プレーをしているのは、先生・コーチ (他力) ではありません。

皆さん (自力) が主役であり、ヒロインになれるのです。

A (エースで取る)

自分の得意技でポイントを取ること。

- ①ポイント取れるサーブをする
- ②ポイント取れるレシーブをする
- ③自分でポイント取れるパターンをする

P (ペアで取る)

ペアの得意技でポイントをとること。

- ①ペアに得意技をさせる☞当日ペアにアドバースし続ける
- ②ペアがポイント取れるパターンをする

M (ミスで取る)

相手にミスをさせてポイントをとること。

- ①弱い相手にボールを集める☞当日ペアと決める
- ②相手の弱点 (例えばバック・短いボール) にボールを集める☞当日ペアと決める
- ③相手を走らせる (振り回す)
- ④相手二人の中間点を狙い、一直線とさせる
- ⑤前衛が、相手打つスペースを狭めるポジションをとる
- ⑥相手の得意パターンをさせない (先に攻撃を仕掛ける) ☞当日ペアと決める
- ⑦相手より大きな声で元気 (ミスを気にしない) にプレーする