

平成 28 年 11 月 4 日

外部コーチ 岩澤 基

試合での主導権を取るためには

今シーズンの公式戦が終了し、来春に向けての課題を説明します。

都大会試合分析データのとおり、A（自分）P（ペア）でのポイントが取れていません。技術的な問題ではなく、試合前と試合中の考え方（心構え）の問題と思います。

「先に攻めよう」と考えることは正しいのですが、そのプロセス（具体的な行動）が少し間違っているのです。

<1st サーブ：60%入れないと勝てない>

1 発のサービスエースより、できるだけ多くのサーブを入れることが重要です。

（理由）①1st サービスは、攻撃権（自分のタイミング・コース・種類）がある。

②1st サービスは、前衛にとっても次の攻撃（ボレー・スマッシュ）を狙える。

③1st サービスは、相手にとって守備の気持ちが強い。

④2nd サービスは、守備（確実に入れていこう）の気持ちが強い。

⑤2nd サービスは、相手にとって攻撃の気持ちが強い。

皆さんは、特に最初のサービスゲームで、エースを狙うように力みサーブが入らず、攻撃権を相手に渡すだけでなく、DF の心配でプレッシャーを掛けています。

そのため、サービスゲームで前衛が 3 球攻撃（レーシブをたたく）できず、前衛がリズムにのれないのです。

<2nd レシーブ：ミスなしで、攻撃しないと勝てない>

2nd レシーブは、攻撃権（自分のコース）から次の攻撃を続けることが重要です。

この攻撃は、A と P の得意技を利用します。

皆さんは、ミスを恐れるばかり、相手に攻撃権を渡してしまうレシーブが多く、また絶対にしてはいけないネット中～下段ミス（自滅：DF と同じ）も出ています。

つまり、1st サーブと 2nd レシーブの考え方とプロセス（具体的な行動）を練習すれば、A（自分）P（ペア）でのポイントがたくさん取れ、勝率も上がるはずですよ。