

平成 29 年 5 月 27 日

外部コーチ 岩澤 基

負けた試合から修正点を見つけましょう

負けた試合は、思い出すのも嫌なものですが、次に勝つためには、非常に良いヒントが隠されています。

意外と自分がなぜ負けたのか？ 判りたくないと思って修正点を見逃し、次も同じような試合展開となってしまうことがあります。

サーブエース、アタック、パッシング、スマッシュ等でカッコよくポイント取りたいと思いますが、そのためには、まずミスを少なくすることが先決です。

何度も言っていますが、都大会に行くには、次の条件が必要です。

- ① 1st サーブは、60%以上。
- ② DF は、ゼロ。
- ③ 2nd レシーブは、ミスゼロで攻撃。
- ④ 空振り、ラケットコントロールミス（後衛 M/前衛 ZM）は、ゼロ。

強かった時代のレギュラー選抜方法は、①②③で決めていました。

（合格ライン）①②は、サイドラインの狭いところに左右 5 連続以上。

③は、クロス/逆クロス 2 m 四方に 6/10 球以上。

非常に地味で面白くない練習ですが、この条件がクリアできていれば、初めて強い相手と戦えるのです。

面白い練習だけをして、面白くない試合をするのか？

面白くない練習をして、面白い試合をするのか？

たった 1 球カッコいいポイントが取れても、勝てなければ、カッコ悪いですね。

格上チームのプレーを見ると、①②③が徹底されていて、相手が勝手に崩れるか、相手が我慢できなくなり甘いボールを打ってくるまでミスをしない確率の高いプレーで勝ち進んでいます。

試合データを見て、修正点を見つけてください。