

平成 30 年 3 月 12 日

外部コーチ 岩澤 基

東京都研修会のコメント

東京都上位レベル大会で通用しなかった点から、今後の対策を説明致します。

<通用しなかった原因>

上手い相手後衛は、強い順回転で長いボールを多用します。

打ち負けて返しボールが短くなると、直ぐに、アタック・ツイスト・角度あるサイドのどこでも攻撃をしてくる。

この先手どこでも攻撃が多くなると、味方前衛は動けなくなり、ポジション取りが消極的になります。

ポジション取りが消極的になると、前衛が前に付くことも遅くなり、この中途半端なポジションのところ、ミドル抜き攻撃を受けてしまうのです。

<対策>

もちろん、相手後衛に負けないストロークで対応することが基本ですが、明らかに相手が上の場合には、真っ当に勝負せずに先にロブで相手を振りますことが有効です。相手を走らせながら打たせることで、どこでも攻撃の選択肢が少なくなります。

順回転の効いた早いロブを使いたいところですが、押し込まれて逃げるロブは、相手前衛のスマッシュや相手後衛のトップボールの餌食になることも多いでしょう。

しかし、味方前衛のポジションを消極的にはさせないことで、相手の打つ場所を狭めることから、ロブ対応が正解です。

前衛は、サイドを気にせず、積極的なポジションを取って、ボールコースを押し出す動きをすることも重要です。

その動きが目障りになれば、呼び込む（打って来させる）こともできるでしょう。

今回、カットして逃げるロブが、強打相手のタイミングを外しかなり有効でしたので、この練習もしておくと思いいます。

<練習課題>

後衛は、強い順回転で長いボールを打つフォームを再確認し、レジ袋素振りでのねじり戻しの押す力を確認してください。

乱打練習では、短いボールが来たら、どこでも攻撃をするようにしてください。

前衛は、相手の打つ場所を狭めるポジションを後衛に確認してもらい、飛び出すのか、呼び込むのかを決めてポイント取りをしてください。

特にレシーブからのポイント取り練習をしてください。