

## サクセスフル・ダブルス（１）

ピート・コリンズ

### 【練習の基本となる４つの要素】

#### 1. コーチの役割

- ・ 目的にあった球出し
- ・ ドリルの中で、学ぶ時間と練習する時間の使い分け
- ・ ドリルの流れに沿っての、即座で、わかりやすい矯正
- ・ 適切な用語とコメント
- ・ 個人へとグループへの声の使い分け
- ・ エネルギーと熱意が感じられるように
- ・ コメントはポジティブに

#### 2. レッソンの構成は、論理的に

- ・ ボレーと動かすドリルでウォームアップ
- ・ 練習のテーマの説明
- ・ 練習内容のデモンストレーション
- ・ ターゲットを用いてスキルや動きの練習
- ・ 練習したスキルや動きを強調してポイントプレー
- ・ 練習したスキルや動きを意識してのゲーム
- ・ プレーを見て、次の練習テーマを決める

#### 3. 問題の認識（ダブルスでもっともよく見られる過ち）

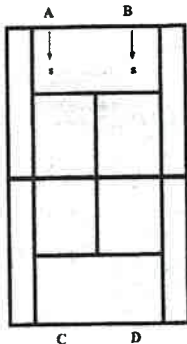
- ・ 止まるべき時に動いている
- ・ 動くべき時に止まっている
- ・ 視線の向け方

#### 4. 基本ドリル（目的を持って練習）

- ・ スプリット・スプリング＝相手の打球の前にバランスのとれた体勢にあることと、打球後はボールに向かって動き出す。）
- ・ ノン・ヒッター（ボールを打っていないプレーヤー）＝相手の動きに注意する
- ・ 動きと視覚＝打球方向に対して動いてゆき、目を動かして情報収集
- ・ ボレー＝肩のターンとフットワークを意識
- ・ ノーマンズ・ランド＝バックスイング、フットワーク、フィニッシュ
- ・ ロブのカバー＝状況判断、ボールのあるサイドは攻撃、反対側が守備
- ・ オーバーヘッド＝自分が処理するかどうかの意思表示

## 【ドリル】

### 1. SPLIT-SPRING

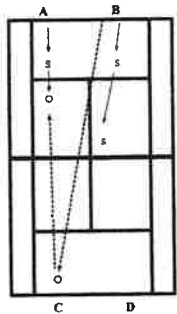


【目的】 スプリット・スプリング・ステップのタイミングの習得

【手順】 コートを二分し、AはCにワンバウンドで球出しをして、Cのテークバックを確認するまで前進する。その時に、Aはスプリットステップをとり、返球に備える。Bは同様にDと行う。プレーヤーは、打球の前にスプリットステップを行い、相手の返球が易しい場合には、そのボールに向かって動く。

【コーチの強調点】 相手の打球前にバランスのとれた状態が作れば、コートカバリングは格段に良くなる。相手の打球前にスプリットし、打球に対してすぐに動き出すことを強調。相手の打球前に、どれだけネットに詰めているかとか、どれだけ速く走っているかということではなく、どれだけバランスの良い状態にあるかということに集中させる。生徒が難しそうな場合には、ボールや動きのスピードを遅くする。

### 2. THE NON-HITTER'S ROLE

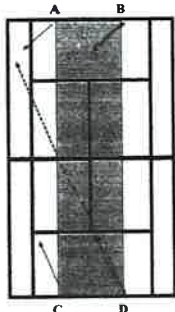


【目的】 ボールを打っていないプレーヤーの役割を教える。

【手順】 AかBが、CかDに球出しをして、相手のテークバックが完了するまで前進する。AとBは、相手の打球前にスプリットし、打球後は、飛んでくるボールに向かって動く。ボールを打たない方は、動いてポジションを詰めたり、相手にプレッシャーを与えるようにする。

【コーチの強調点】 スプリットは強調し、その後、ボールを打たないプレーヤーは動くこと。パートナーに向かってボールが打たれたらすぐに動き出すこと。パートナーのプレーに顔を向けるのではなく、相手の動きに注意を向けること。

### 3. FLOW WITH THE BALL

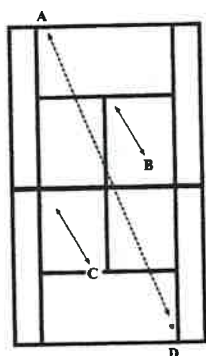


【目的】 ボールの動きにあわせて移動しながらスプリットステップのタイミングを練習する。

【手順】 Dはクロスコートに球出しをする。DとCは打球を追って、Aがテークバックを終えるまで前進する。CとDは、その時にスプリットステップ。ボールを打つプレーヤーはボールに向かい、そうでないプレーヤーはポジションを移動し、相手にプレッシャーを与える。AとBも、相手が打つ体勢になったらスプリットステップを行う。ポイントが決まるまで、双方ともスプリット・スプリングを繰り返す。

【コーチの強調点】 コートを3等分する。角度のある球出しをして、スプリット・スプリングと、ノンヒッターの動きを注意する。プレーヤー全員がボールの動きに合わせて動くこと。ボール

のあるエリアと、真ん中のエリアは常にカバーされていること。真ん中が空いたままにならないようにすること。時にはわざと真ん中をあげさせて、その場合の不利な状況を認識させると良い。



#### 4. NET MAN vs. HOT SEAT ---Offense & Defense

【目的】 攻守が入れ替わる場面での、双方のネットプレーヤーの目の向け方を教える。

【手順】 AとDは、クロスコートでネットプレーヤーに取られないようにラリーを続ける。Bは、ネット近くで攻撃的な位置にいる。ホットシートにいるCは、Bの打球に備える。Dが打ったボールが、Bの横を抜けてAに向かっていったら、Cはネットに詰め、Bはホットシートに下がる。AがCに打た

れないように返球したら、Bはネットに詰め、Cは下がる。BとCが動く距離は、相手が打つまでに体制を整える時間的余裕によって決まる。相手が打つ前にバランスを保つことが最優先となる。BかCがポイントを決めるまで続ける。

【コーチの強調点】 ネットプレーヤーとホットシートプレーヤーの目の動きに注意する。ホットシートのプレーヤーは、ネットプレーヤーのラケットが打つ準備に入らないと確認できるまでは、ネットプレーヤーに目を向けておくこと。打たないと判断したら、すぐにボールに目を移し、相手からの返球に備える。ネットプレーヤーは、自分がとれないと判断したらすぐに、自分に一番近い相手の動きを見て、どのくらいの時間があるかでどこに移動するかを判断する。いずれのネットプレーヤーも、パートナーの方を振り返らないこと。どちらのプレーヤーも積極的にネットプレーをするために、一番近い相手のラケットの動きからパートナーの打球がどこに向かっているかを判断できるようにすることが目標である。

#### 【ドリルでコーチが着目する点】

- ・ スプリット・スプリング： 相手の打球の前にバランスのとれた状態にすることで、コートカバリングがずっと良くなることを理解させること。余裕を持ってスプリットステップを取り、相手の打球に対して即座に反応するようことを強調すること。相手が打つ前にどれだけネットに詰めるとか、どれだけ速く動くかということではなく、相手の打球前にバランスが上手くとれた状態になれるかどうかを意識させること。
- ・ ノンヒッターの役割： スプリットステップを強調しつつ、相手の打球直後にボールが飛んでこないプレーヤーの動きに集中する。ノンヒッターは、パートナーに向かってボールが飛んでいる間は動いていること。同時に、動きながら一番近い相手のラケットの動きを目で追っているか、また、パートナーの方を振り返っていないかをチェックする。

- ・ ボールの動きについて行く： 角度のついた球出しから始め、スプリットステップのタイミングを強調すると共に、全てのプレーヤーがボールの方向に動いているかどうかを確認する。ボールのあるサイドとセンターのエリアはいつもカバーできているようにすること。センターのエリアは絶対に空けないこと。時には、わざと空けさせてみる。
- ・ 視線の向け方（ネットマンとレシーバーのパートナー）： ネットマンとホットシートプレーヤーの目の動きに注意すること。ホットシートプレーヤーの視線は、ネットマンのラケットが打つ体勢に入らないことが確認できるまで、そのラケットにおかれていること。打たないことがわかったら、すぐに視線をボールに移すこと。そして、相手の動作に注意して、予想される打球コースの中央にポジションを取ることと、そのためにどのくらいの時間があるかを、相手のラケットの動きから判断する。チャンスと思ったら積極的に攻撃の体勢に入る。目標は、ノンヒッターが、近い相手のラケットの動きからパートナーがどこでドールをうとうとしているかが判断できるようにすること。

PETE COLLINS(ピート・コリンズ)： PTR のマスター・プロフェッショナルであり、クリニシャンを努める。ジョージア州オーガスタのオーガスタ・カントリークラブのテニス・ディレクターとヘッドプロとして活躍。1991年にはPTRのテスター・オブ・ザ・イヤーを、1994年にはプロ・オブ・ザ・イヤーを受賞。「サクセスフル・ダブルス」をまとめ上げ、ビデオを監修。PTRのプロフェッショナル・ディベロップメント・プログラムの一つ、「サクセスフル・ダブルス」のコースを指導。選手時代は、シングルスとダブルスで多くのタイトルを取得。PTRのDトーナメントでも、55歳以上ダブルスを数回優勝、1989年には45歳以上のシングルスでも優勝している。