

「練習法 2305」 意図されたプレーのために

* 今回かなり変更しました。(継続中)

【1】フットワークとストローク

- ① フットワーク : リズム (身体の沈み込み) に乗る。
もどり : 出来ると、きっかけに余裕
きっかけ : 相手のストロークに対する反応
コースを読んで準備する。
ストローク : コース (や気配) を見せて打ち分ける。
狙いを定めてコースを隠す。
- ② 相手に対し : きっかけを取りにくくさせる工夫
(ディセプションは直接的、戦法も)
: もどりを遅らせる工夫 (戦法)
: ストロークをしづらくさせる工夫 (戦法)
- ③ フットワークの種類 (攻めの種類)
トラ : 横への速い動き
ライオン : 伸び上がる大きな動き
ワニ : 下にとびこむ素早い動き
サル : 軽く身をこなす軽快な動き

【練習のステージ】

- ① 練習の狙いやポイントを理解し、意識する。
② フットワーク、ストローク、戦法の部分練習
③ ストローク、打球、コース、戦法を制限したり強調したりする練習
④ おそいテンポや、決めないでラリーを続ける練習
⑤ 自分のラリーを続ける練習
⑥ 相手のラリーを止める練習
⑦ ライバル: 相手に勝とうとする練習、負けまいとする練習
壁の相手: はねかえされてもなお、いどんでいく練習
磨く相手: 余裕のもてる相手との練習
⑧ もっと厳しい練習 (ノック、線踏み、など)

【2】フットワーク 動き方の練習、ノック、ラリー、ゲームの中での練習

* リズム (2拍子3拍子) に乗ることが重要。

- リズム : 2拍子 (イチニ) 3拍子 (イチニッサン) (長い距離・高い打点)
歩数 : 1歩 (ジャンプ・ピボット) 2歩 (クロス・つぎ足・1歩2歩)
助歩 (+1歩)、タタン、フットラン (多い歩数)
もどり : 壁バン、スナップ、タコもどり
とびもどり、1番4番の流星もどり
きっかけ: 蹴り、もも、振り子
いきおい・逆
ヒツバン、レンジャー、沈みタコ
移動 : 平行移動 (ジャンプ、クロス、カニ、つぎ足)
回転移動 (ピボット、ピボットカニ)

- ① ホームポジションから (トラ・ライオン) 1番へ2番へ3番へ4番へ
* 細かい足使いはこだわらないが、体に覚えさせておくと良い (補3)。
- ・ もどりの練習 (ニイ 又は サン)
2番の、3番の、1番の、4番の
トラのもどり、ライオンのもどり
 - ・ きっかけの練習 (イチ)
1番3番の構えから、2番4番の構えから
トラのきっかけ、ライオンのきっかけ
助歩 (+1歩)、振り子
いきおい・逆 (もどって、イチ)
 - ・ 全面に動く練習 (イチニ 又は イチニッサン)
- ② まえ (2番から4番へ、ニイイチニ) (3番から1番へ) (ニイイチニ)
③ うしろ (4番から2番へ、イチニッサン) (1番から3番へ、イチニッサン)
* まえとうしろは最長距離、トレーニングとしても行う (補3)。
- ④ ワニ (イチニ) (補3)
⑤ サル (イチニ) (補3)

【3】ストローク 打ち方の練習、ノック、ラリー、ゲームの中での練習

グリップ : 指で持つ軽いグリップ、洞窟、関東平野
を変える : すべらす、ひらく、しぼる、無重力
打法の中で、そのまま(変えないで打つ)
ラケット操作 : スイング、ひねり、プッシュ
打点に対し : タッチ(合わせる)、ミニテイク、テイクバック
打つには : インパクト(握る)、振る、足で打つ
タッチ打法、パワー打法
スweep(旧タッチレシーブ)、はらう
打法を変える : 打点が変われば打法も変わる
打点を変えて打法を変える(テンポを変える)
パワー打法 : 大砲、引力、ウインドミル、親指・手のひら
幅とび打法、水平パワー、床上パワー

ディセプション : コース(や気配)を見せて打ち分ける。
狙いを定めてコースを隠す。

- ・親指小指(手首、ひじ、小指から親指、リズムの中で)
- ・テンポ(見せる、おそい、はやい、もっとはやい、もっとおそい)
- ・速さ
- ・左右(親指小指、手首、ひじ)
- ・前後(フリック、フェイント、小指から親指)
- ・上下(スライダー、ループ、はじき、手首、ひじ)
- ・まぼろし、フェイク、気配
- ・ゆらゆら、右左、ためを作ってサブセック
- ・ディセプションとコントロール

コース

: コートに対してワンからファイブ、ボディに対して…
ゼロ、シックス
はずしとまわし、ボディ

ストレート・クロス

: ワンを見せてツーとフォー(逆も)
クロスが打てるストレート
外向きストレート

サンダー・トルネード

【4】スキルアップ練習

親指小指、テンポ、フリック、フェイント、まぼろし、フェイク、気配
メンドーサ、新たな工夫
手首スマッシュ=手首の高いスマッシュ
はじきスマッシュ=見上げる打点のはじきスマッシュ

- ・ネットフリー : 親指小指、テンポを変える、ゆらゆら
右左、フリック・フェイント
- ・Cから入るネットフリー : C、Cネット、Cループ
からA、テンポを変える
- ・2番打法3番打法 : 先ずはパワー打法でストレート・クロス
- ・頭のうしろ : Cでクロスショート、はじきクリアー
からAクロス
- ・レシーブ : Cレシーブ、からAクロス
Aレシーブ
ツーレシーブ
Dレシーブ
スweepレシーブ(旧タッチレシーブ)
はらうレシーブ
テンポを変えたレシーブ
- ・テンポを変えたドライブ
- ・面を合わせる打法、テイクバックする打法
- ・パワースマッシュ、まぼろしを交えて
- ・幅とび打法、水平パワー、床上パワー
- ・ドロップを見せて : 手首スマッシュ、クリアー(フリック)
スマッシュ(フリック)
- ・スマッシュを見せて : 手首スマッシュ
ドロップ(フェイント)、クリアー
- ・クリアーを見せて : ドロップ(フェイント)、スライダー
はじきスマッシュ

【5】ゲーム練習

- ① A : 相手を動かして攻める (4隅、左右、上下)。
動かし (はずし、まわし) と逆
パワースマッシュを使わない (広角、沈めるスマッシュ)。
Aプッシュ、決めないA
オールドA (クリアー、ドロップ、ヘアピン、ロブ)
テーマを持ったA
- ② B : 高い打点で打たせない。
相手の意識を下に向け、まぼろしでのけぞらせる。
Bプッシュ
- ③ C : 速い打球で攻める。
相手を四隅に押し付け、もどりの遅れを突く。
早い打球で相手のミスを誘う。
Cプッシュ、Cループ
- ④ D : パワーとまぼろし
- ⑤ フリー
- ⑥ レシーブ : 打たせて守って攻める。
打ちにくくさせる工夫
レシーブプッシュ
- ⑦ サービスダッシュ
: サービス、ブレイク、3球目・4球目

【6】諸々

フットワーク

足を開いて : 左右・動きやすい、前後・動きにくい

トラ・ミニトラ・ゼロトラ

シングル足

他のもどり : で・さき・あと

くの字、サイドスプリット

ステップポイント、フォークダンス、45度

ストローク

A打法・C打法・D打法 (パワーとまぼろし)

あれ球・のけぞり

エルボー、あと追い、ターンコントロール

ラケットポジション、凸凹、折りたたみ、

打たせる、打たされる

つなぎの一球 (はね上げ・ネット)

形を作る : 大きなフォーム (ラケットポジション)、簡略、省略

打球面 : メンドーサ ⇔ 手のひら

打点 : バック前・フォア奥、フォア前・バック奥、左右・ボディ

ゲーム

苦手攻撃・得意封じ

始めと変わり目ミス警報

押して沈めてAゾーン

チャンス (浮き球、浅い球、甘い球、フットワーク・フォーメーションの乱れ)

ミス (コントロール、打法、コース、フットワーク、イージー) と決め

トス、しかけ・つなぎ、さそい、さぐり、がまん

【補1】シングルス練習の組み立て（例）

ストローク、打球、コースの制限と強調、ディセプション、まぼろし
○番集め、○○番集め、パターン、ルーチン、3球目、&
ラリーを続ける（10本30本、0から）、ラリーを切る、ボーナス

1、ラリー練習

- ① コートの4隅（左右下にも）に動く
 - ・ワンツ一のオールショート、ワンツ一フォーの、ワンツ一スリーの
 - ・オールショート4番集め、○番集め
 - ・ネット上のオールショート
 - ・Aショート、Cショート、スマッシュショート、Dショート
 - ・オールロング
 - ・ワンツ一のA、ワンツ一フォーの、ワンツ一スリーの
- ② 左右に動いて、ストレートとクロスに打ち分ける
 - ・パターン（ストレートをクロス、クロスをストレート）（両者・片方フリー）
 - ・交互打ち（ストレートとクロスを交互に）（片方フリー）
- ③ 4隅に動いて4隅に打ち分ける
 - ・ルーチン（ワンツ一フォースリー）
 - ・Aルーチン、Cルーチン・ループあり
- ④ 前後に動いて打つ
 - ・スマッシュ&ネット、スマッシュショート
 - ・スマッシュ&ネットフリー、バックアタックネットフリー
 - ・バックショートネットフリー、バックロングネットフリー
 - ・ネットショートバックフリー、ネットロングバックフリー

2、ゲーム練習

【補2】ダブルス練習の組み立て（例）

SbyS、T&B、I&O
JP、スーパーきっかけ、ちょん、プッシュ・ショートドライブ
ストレートケアー、ななめ、3点カバー、ローテーション
ふさぎと分担、9決め1逆
誰攻め・まわし・センター（ハーフ）・ボディ

1、ラリー練習

- ① Aショート、Cショート、スマッシュショート、Dショート
- ② ネット上のオールショート
- ③ Cレシーブ、Aレシーブ、Dレシーブ、レシーブプッシュ
- ④ Cドライブ、Dドライブ

2、ゲーム練習

- ① Aから入る練習
 - ・Aプッシュ、クリアーなし、ロブなし、Aからパワー
 - ・C、Cループ、Cからパワー
- ② スマッシュから入る練習
 - ・サンダー、トルネード
 - ・ショートレシーブ
 - ・ロングレシーブ
 - ・レシーブプッシュ
 - ・JP（9決め）、ストレートケアー、3点カバー
 - ・レシーブプッシュ、パワーレシーブ
- ③ ドライブから入る（上げない）練習
 - ・スマッシュからドライブ
- ④ サービスダッシュ
 - ・サービス（ショート、ロング、水平、フリック）
 - ・ブレイク
 - ・3球目、4球目…

【補3】フットワーク（まとめ）

1、トラ、ライオン

- ① もどり（ニまたは サン）
3番のもどり トラジャンプ、クロス ライオンジャンプ、クロス
2番のもどり トラカニ ライオンジャンプ、ピボット、クロス
1番のもどり トラジャンプ、ピボット、クロス ライオンジャンプ、ピボット、クロス
4番のもどり トラジャンプ、ピボット、クロス ライオンジャンプ、ピボット、クロス
- ② きっかけ（イチ）
構えから 蹴り、もも、振り子
 左助歩、右助歩、レンジャー
いきおいと逆
- ③ 1番3番の構えから（イチニ）
1番へ ジャンプ、つぎ足 左足前 ピボット
3番へ ジャンプ、クロス、ピボット 左足前 ジャンプ、カニジャンプ
2番へ 左クロス、右助歩ジャンプ 左足前 右助歩ジャンプ
4番へ 左助歩イチニ 右助歩ジャンプ 逆 左足前 左助歩ピボット
- ④ 2番4番の構えから（イチニ）
2番へ クロス、ジャンプ 右足前 右助歩ジャンプ
4番へ ピボット 右足前 つぎ足、ジャンプ
1番へ 左助歩イチニ 右助歩ジャンプ 逆 右足前 右助歩ジャンプ
3番へ 振り子、左助歩ピボット 右足前 左助歩ピボット
- ⑤ まえ（2番から4番へ、ニイチニ） （3番から1番へ、ニイチニ）
平行もどり・ピボット 3番のもどり・1歩2歩
回転もどり・つぎ足 平行もどり・つぎ足
回転もどり・ジャンプ 平行もどり・ジャンプ
- ⑥ うしろ（4番から2番へ、イチニッサン）（1番から3番へ、イチニッサン）
ピボット・ジャンプ ピボット・ジャンプ
ピボット・カニジャンプ ピボット・カニジャンプ
ピボット・クロス ピボット・歩いて

2、ワニ、サル

- ① ワニ（イチニ）：左右へジャンプ、1番へチョンチョン、4番へピボット
飛ぶワニ
- ② サル（イチニ）：リズムに乗って

【補4】トレーニング（例）

1、ステップ

- ① グッパー
グッパー、グッパーひねり
パッパー、パッパーひねり
チョコキ、チョコキひねり
パークロス、回転パー
- ② スタンプ1
左右4歩、3歩、中外、外中
半身4歩、3歩、中外、外中
- ③ スタンプ2
クロス4歩、逆足
うしろクロス3歩、まえクロス3歩
踏み換えクロスまえ、うしろ
ひねりスタンプ、逆足
長いスタンプ、長いスタンプ
- ④ すり足
左右すり足、タタン、助歩
半身すり足、タタン、助歩
前後すり足、ななめすり足
- ⑤ スクープ
スクワット、スプリット
もも上げクロス、もも上げ3拍子
足叩きジャンプ、脚クロスジャンプ
ロシアン前、左右
胸付けジャンプ、開脚ジャンプ

アップ走：2の①②③と、3の①

2、ダッシュ

- ① ダッシュ1
スキップ
よこ
ななめ
前後
- ② ダッシュ2
ななめカニ
よこクロス
たてクロス
ジグザグ走
- ③ ダッシュ3
カニジャンプ
回転
ピボットカニ
スタンプ・流星
/うしろすり足

3、セット

- ① カエルとびセット
カエル
アヒル
ワラビー
カニカニ
- ② 腕立てセット
腕立て伏せ
腹筋
背筋
ネックスプリング
倒立