

【講習会でのワンポイントレッスン】

< ストローク編 >

- 96/1 サービスの後は一步前に！
 96/2 レシーブは常に前に！
 コントロールを付ける事の一番は体制が崩れないこと、そして正しくラケットを回すこと。
 97/4 ラケットは回すもの！（特に前衛）
 フットワークは強い味方。（コートの大さを体で！）
 96/5 ストレートが基本（コントロールは体の向きで）
 フォアは難しいコートの真ん中を狙って丁度良い）
 97/6 狙い場所で力の加減は大きく違う。（クリア、ドロップ、スマッシュ）
 +自分の位置
 97/7 どんな時でも体制が崩れないこと
 97/8 前に出ると後ろに下がるのは大きく違う
 どんな時でも打ったら前に！（下がっている時でも止まって打つ）
 97/12 ラケットは小さく回す！素振りは小さく！

< セオリー編 >

- 98/2 コートの狙い方（セオリーか弱点か）
 セオリーは（より早く、大きく揺さ振る、いない所）：守りの時
 弱点は個人個人。
 （1）クロスはドロップはストレート
 （2）攻撃は弱点、守りはセオリー
 98/4 ドロップは相手の位置を確認して、打つ瞬間まで相手は見ることに！
 （ストレートかクロスは打ち分けられること）
 ドライブは打ったら前に出ること。（構えの逆を突くこと）
 98/8/16 自分の位置で構えは違う（守りのセオリー）
 98/8/29 ネット際のセオリー（打点が高い時はネット、そうでない時はクリア）
 相手の打つ場所で守備範囲は変わる。（ストレートに注意、クロスはパートナーに）
 ストレートは自分に打ってこい。クロスはパートナーに頼むという意味
 それをお互いが理解する事。

< 1 + 1 を 2 にする方法 >

- < 1 + 1 = 0 . 5 となる時 >
 単純ミスをしないうこと。セオリーに反した時相手に
 決められる。主導権を握られる。
 < 1 + 1 = 1 となる時 >
 基本はセオリーを守ること。
 < ミスと気づかないミス >
 98/11 ・ロングサービスのリターン（クリアで返す）
 98/11 ・ショートサービスをクロスへ打つ
 98/12 ・ショートサービスを大きく返す。
 98/12 ・後ろを見るな！（後の動きが遅くなる）
 98/12 ・アウトのシャトルを打つことは3重のミス（アウトを打つ。返球が甘くなる。
 動きが遅くなるためパートナーに迷惑を掛ける。）
 ・余分な動きはするな！（打とうと思ってやめる。下がって前に出る。：前衛）
 ・相手が待っている所へのリターン

< 1 + 1 = 1 . 5 とするには >

- ・パートナーの弱点を理解する。（それに合わせた守備範囲に変える。）
- ・カバーした時のリターンが重要（再度組み立てられる返球）
- ・プレッシャーを掛ける。コースを狭くでき、ドライブを打たさない。）
 攻撃に転じられること。
- ・前衛は絶えず早めに動くこと。

< 1 + 1 = 2 にするには >

- ・スマッシュは真ん中（決める時は別）
- ・2人で同じ意志（同じ攻撃、同じ人・弱点を狙う）
- ・返球のコースを読む事。
- ・プレッシャーを掛ける。（自分の玉出ない時の動きが分かれば道）