

12月2日ジュニア強化練習会 足立レポート

この会場はこれまでサッカーグラウンドわきに広い駐車スペースがありましたが、今後はそこに体育館を建造するとのことで、敷地内に車を駐めることができなくなります。来週も練習会がありますが、外部のコインパーキングを利用することになります。

ラリー練習会

14時スタートの1コマ目は、私にとっても初めての企画となりました、「ラリー練習会」今まででなぜやってなかったんだろうというくらいの企画ではありますが、今までなかったんですね。

定員となる6名のジュニア選手が集まってくれました。普段はサーブやボール出しなどからスタートする流れですが、そこもショートラリーから。かなりレベルの高い子も、打ち返すことに課題のある子もいました。

すこし球出し練習で、飛んでくるボールに合わせてやさしいように動く、という課題をこなしてもらい、それからはラリーの時に意識すべきポイントを説明してからラリー練習に取り組んでもらいました。

その要点はふたつ。

- ・ラリーのリズムをくずさないこと。
- ・ボールの時間をうまくつかうこと。

です。

ボールの「打ち方」の延長で「うまく打つこと」だけを考えると、ボールをよく見ることだったり、足を動かすことという、自分の中でだけ消化しがちになりますが、相手の打球フォームのリズムや、飛んでくるバウンドのリズムなどに合わせられないでいるとリズムを崩し、先にミスをする事になりやすくなります。そのためには、うまく打ち返したのなら油断なくすぐに次の動作に向けてまた相手のリズム、ボールのリズムに合わせる必要があります。

理解してすぐにできるようになるというものでもありません。そこを理解して取り組みながら体でわかっていくことが大事なことになります。長く続けるべきラリーや、チャンスを逃さずにポイントするゲームなど、いろいろな条件の中でこれからの練習に活かしてほしいと思います。

サーブ練習会

この時期には開始と同時にナイター照明をつけてもらうようになります。

サーブは毎回行っている人気企画でもあります。リピーターも多い企画ですが、今回は対象年齢を高めにしたこともあり、新しい顔ぶれも見られました。

小学校2年生から中学2年生までの参加者は、レベルも様々ですが、なにしろ個々にサー

ブを打ち続ける練習会ですから、参加レベルは関係なく練習に取り組んでもらえることが特徴の一つでもあると思います。

サーブに必要なのは、打点での「タッチ」の感覚をよくすることと、腕の力でラケットを振るというイメージではなく、腕とラケットの重さを利用したスイングが理解できるようになることです。感覚の良い子、レベルの高い子はそこからフラット・スライス・スピンなどへのタッチを確立できるようにしていくべきですし、スイングとタッチだけをまず身につけなければ、というレベルのお子さんだったらしっかりボールが飛んでいくこと、さらにネットに当たらない高さにだけ打てるようになることから、ネットの向こう側へ行くボールのコントロールの感覚を見つけてもらうことになります。

なにしろ球数を打ちますから、動作やボールの感覚にも慣れて、体の中にしみこんでくるように練習してもらっています。

何度も来てくれるジュニア選手も多いことから、取り組み方や自分の課題を成長とともに変わってくることもあるのだらうと思います。感覚とは育つもので、レベルを上げてその次にできそうなことが想像できるようにまたなって探求したくなると思います。そういう人には一緒に成長していきたいと思います。