

ダブルスのレベルアップに向けた戦術の指導&実践

強化本部 GM 竹内映二

サーブの確率

シングルスとダブルスを比べて大きな違いは、アレーの部分だけダブルスのコートが両サイドに広がることである。そのため、ダブルスではそのアレー部分だけ広がったエリアを狙ってクロスに角度をつけることがもっとも有効な戦術となる。しかしながら、ダブルスにおいてもシングルスと同様にサーブからしかポイントが始まらないことを考慮すると、当然良いサーブが入るか入らないかが主導権を握って角度をつけることができるかどうかの大きなポイントなる。ひとたび、ファーストサーブが入らないと一気に主導権はレシーバーサイドへ移行してしまう。なぜなら、レシーバーは横に動く必要がシングルスほどないこと、そして弱いサーブに対して叩いてネットへついたりファーストボレーに対してパートナーが動くというような戦術的なレパトリーがレシーバーサイドに移行してしまうからだ。このことから、ダブルスにおいては、ファーストサーブの確率がシングルスときの 10~15%上がらないと戦術的に有利に進ませることができないことを意味する。コントロールがある強めのセカンドサーブをマスターして、それを混ぜることで全体の確率をアップすること、速いサーブを大きな的にめがけて打つこと(ボディーサーブ)が大切である。サーブチームが安定してサーブをキープしていくためには、レシーブチームがアクションを起こしにくくするためにも、サーブの確率を上げそして多くの戦術的オプションを遂行してレシーブチームを混乱させる必要がある。

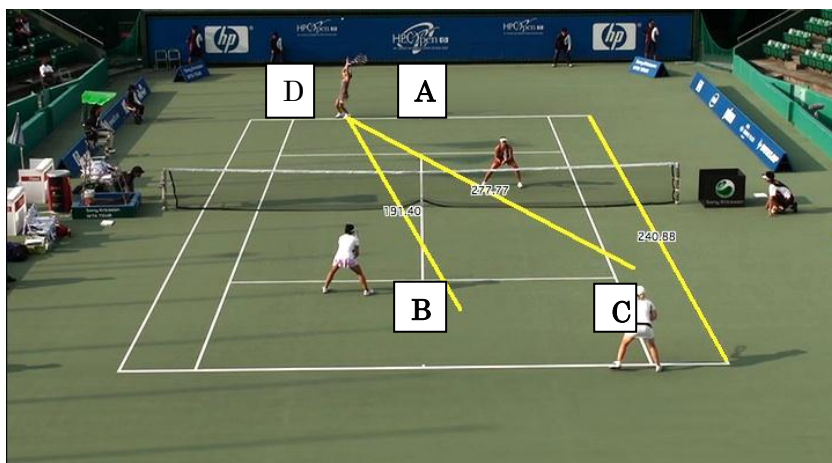
サーブ&ボレー

サーブ&ボレーは、ダブルスにおいてももっとも有効な戦術のひとつである。ネットゲームが上手なプレーヤーはこの戦術をできるだけ多くの機会に利用すべきだろう。しかしながら、WTA の多くのプレーヤーで見られるように、両方のサーブやセカンドサーブのときに、ボレーをするよりも次のショットをストロークで展開していく方がポイントを有利に運べるケースも多く見受けられる。多くのコーチが、プレーヤーの個別の戦術をプレーヤーの技術レベルや能力に合わせて戦術を調整してきた結果である。

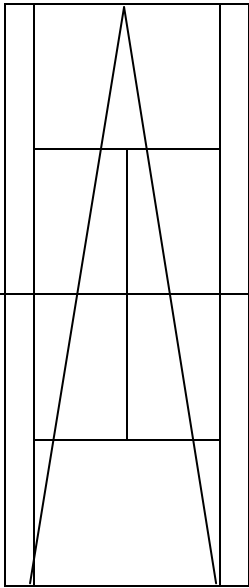
多くの日本ダブルスの戦術的エラー

サイドからサーブを打つことのデメリット

ここでは、多くの日本のジュニアたちが行っている間違った戦術であるサイドからサーブを打つことのデメリットを示すことにする。下の写真上のマークはサーブの立ち位置 A と D から放たれたそれぞれのコース(到達地点 B と C)までの距離を示してある。距離が長いほどスピードが落ちることはだれもが理解できる。このことから多くのジュニアはサーブで相手の反応時間を奪うことを優先にしていないことが分かる。



センターマークからサーブを打ち相手コートセンターTでバウンドすると、距離(最短コース)は、約 18.29m。クロスコーナーまでの距離は、約 18.75m。
A—B=18.29m
A—C≒18.75m
D—B≒18.75m
D—C≒20m
(高橋仁大作)



コート図-2

センターセオリー

(コート図-2)ではコートの中央から放たれたボールは角度をつけにくいことを示している。また、コートの中央からは図に示された二等辺三角形の中に強打のボールを打つことは可能だが、それ以外である二等辺三角形の外側に打つことはエラーを生み出してしまうか、もしくはスピードを落とす必要に迫られる。

ダブルスではできるだけ多くのチャンスで、このことを理解して攻撃するのが得策である。

サーブからの攻撃でセンターTへサーブを打つことは、最も相手レシーブの角度を奪う良い戦法である。

※多くのプレーヤーが外からサーブをするいくつかの理由

- ・ダブルスの最初習った戦術のみで戦っている(ダブルスはシングルスコートよりアレー分だけ広くなり、角度をつけると有利である)
- ・距離が長く、サーブがサービスボックスに入りやすいからそれを選択する
- ・角度のあるリターンに対応するために、より外からサーブすることを選択する
- ・クロスが基本であるシングルの戦術からそれを選択する
- ・回り込みがしやすくなるためそれを選択する
- ・間違っても最初から長い期間で身に付けた戦術は変えることが難しい

綺麗なフラットサーブをマスターする

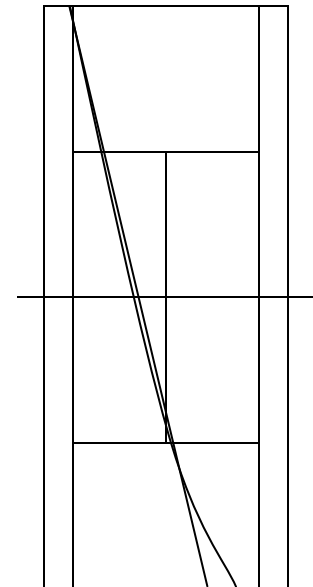
すべてのショットは、下半身からの運動連鎖から生み出される。ラケットコントロールは、下半身の動きに影響される。下半身が思った方向へ動かないと、ボールを思った方向へコントロールすることが難しくなる。スタンスや体重移動は大切なテクニックの部分である。

コート図-3に示したのは、真っ直ぐに打てないスライス回転のサーブである。しかも、サイドから遠い位置から打たれているため、レシーバーのすぐ横にしかコントロールできない。

(コート図-3)では、シングルのサイドラインの延長線上からジュースサイドのセンターTへ放たれたサーブサーブのコースを示している。真っ直ぐに描かれているのがフラットサーブ、右にそれているのがスライスが少しかかったサーブで、ふたつサーブの到達位置の違いを示してある。

ここでも外からサーブを打つデメリットが見えてくる。

サーバーは、自分のサーブの威力やストロークの威力等を考えに入れて、あらゆる戦術に対応できるよりよいサーブのポジションを探すべきである。



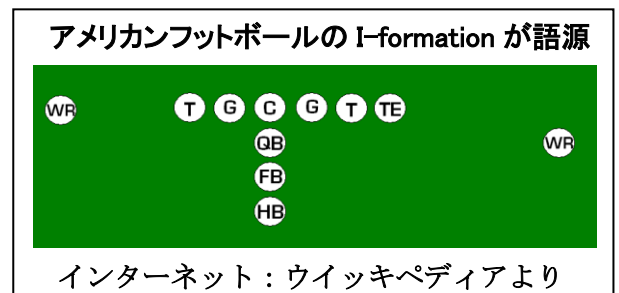
コート

フォーメーションの歴史

- 1899年 アメリカのウォードデビス、ドワイトが、サービスサイドの新しいフォーメーションを試みた(オーストラリアフォーメーション)、同時期にオーストラリアのキッドストーンも試みる。
強いクロスレシーブを打つ相手に対する防御方法であった。
- 1897年 アメリカンツイストが生まれる。
その後、アメリカンツイストに対抗してライジングレシーブとディンクショットが生まれる。
- 1903年 レシーブでの雁行陣スタート。ドハティ兄弟が始める。
ファーストボレーにプレッシャーを与える追い出しのプレーが生まれる。
二人がネット取る戦術が生まれ、ふたりがミドル寄りにポジションすることが定着する。
- 1954年 セイクサスとトラバートが初めてサインプレー導入。
その後、リターンからのストレートアタックが生まれる。

※I-フォーメーションが生まれるまで、ずいぶん長い攻防が繰り返された。そのI-フォーメーションも変化し始め、オーストラリアフォーメーションから今の戦法に至るまで110年の時間が流れる。プレイヤーにダブルスの知識を与えて、よりうまくプレーしようとする意欲を掻き立てることが大切である。

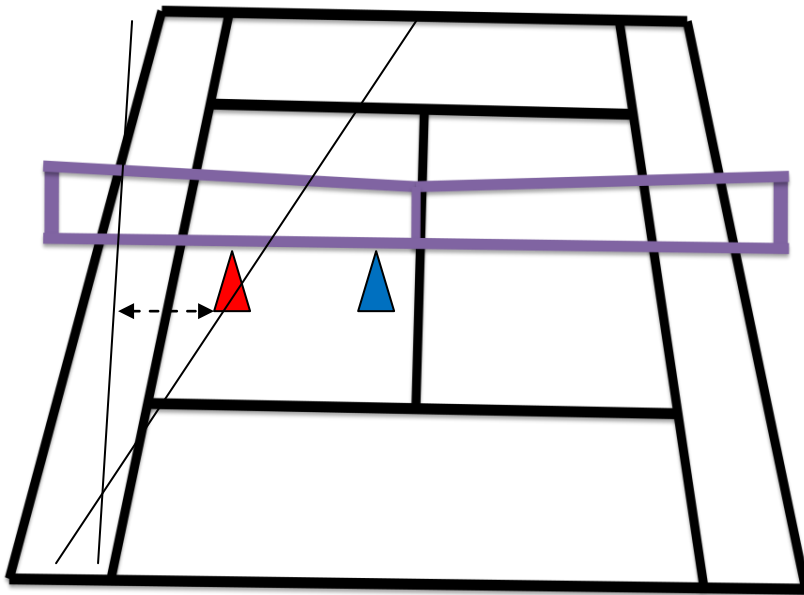
強力なパワーで押すこともひとつの方法だが、ほとんどのプレイヤーが上達するとパワーの差がなくなってくる。頭脳に頼ることをお勧めする。野球のピッチャーがスピードに頼らないでいろんな球種のボールを投げるのと同じで、ダブルスにおいては、ショットをミックスすること、戦術を多くミックスすることが大切である。ダブルスゲームの醍醐味は、技術を使って相手を翻弄することである。



ネットマンのポジションと守るべきテリトリー(守備範囲)

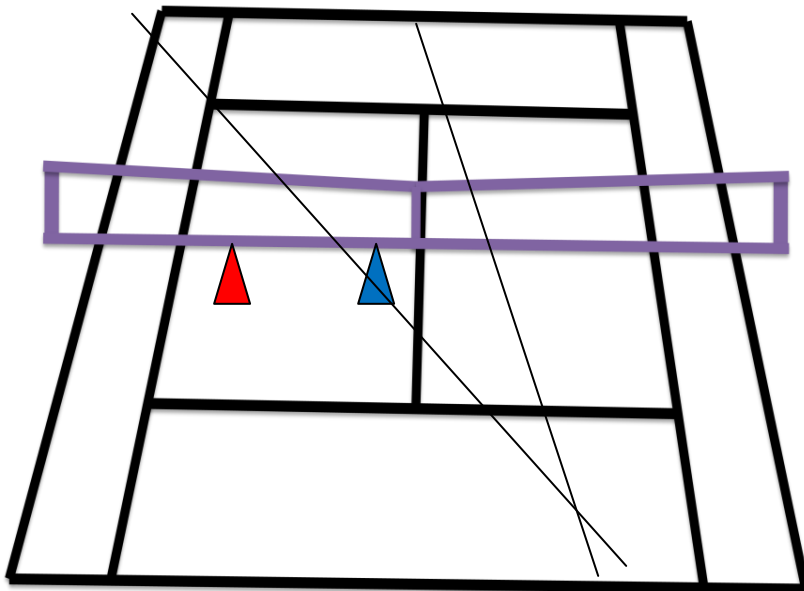
ダブルスにおいて、ネットマンは攻撃を仕掛ける重要な役割を果たしている。レシーバーがプレッシャーを受けるのはネットマンであり、またサーバーがファーストボレーをするときにプレッシャーを受けるのは対戦相手のネットマンである。ネットマンの効果的なポジショニングやテリトリーは、選手にはあまり理解されないケースも多い。ここでは、まずネットマンが取るべきポジションと守るべきテリトリーを確認しておきたい。





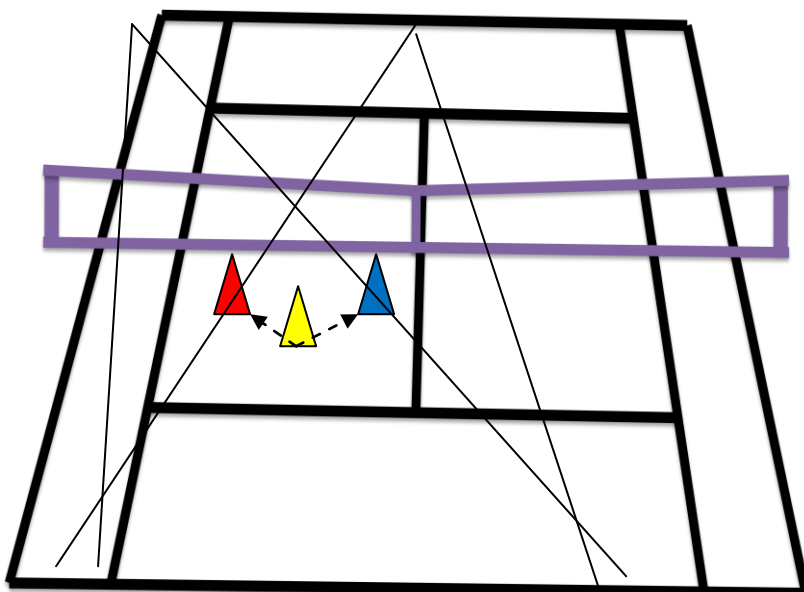
左のコート図では、ジュースサイドにおいて、レシーバーがダウンザラインへ打つリターンを示している。ワイドサーブに対してのリターンと T サーブに対してのリターンの通る位置を実線で示してある。点線はネットマンの横を通過する位置の違いを示している。

この違いにより、ネットマンはワイドサーブの場合は赤のコーンの位置に移動しなければならない、Tサーブに対しては青のコーンの位置に移動してもネットマンの左側を抜かれないことを表している。



左のコート図では、ダウンザラインを警戒した赤、またダウンザラインを守らなくてよかった青のそれぞれのポジションから、ネットマンが守るべきテリトリーを実線で示してある。

ワイドサーブからの返球が意外とネットマンの近くを通るのを見てとれる。どちらの実線を通る相手のレシーブもネットマンが一步踏み出させば届く範囲であり、コートのおよそ 3/4 をネットマンがカバーしていることが分かる。



左の黄色のコーンはネットマンのレディーポジションを示してある。ネットマンは、サーブのコースによって赤と青のコーンに移行できる場所を自分のレディーポジションとするべきだ。レディーポジションは、赤と青のコーンから等距離に位置する少し後ろくらいがよい。サーバーと毎ポイント話し合い、またサインを出し合ってレディーポジションから、この赤と青のコーンで示した位置へ移動するのが基本のポジション移動である。

ポーティングの技術

ポーティングの技術の向上には次の3つが欠かせない。

1. 反応と予測でのポーチ

パートナーの良いサーブにより、レシーバーが弱いレシーブしかできないと判断したとき、クロスしてポーチする。

2. 技術と戦術を予測してポーチ

相手の技術的な限界や、大事なポイントなどの傾向を読み取りポーチする。たとえば、ある種類のサーブに対して、あるいは大事なポイントで、相手はいつもクロスヘプレーしている。また、相手は身体に近いボールは必ずストレートアタックにするなど。リターンには、強烈で広範囲に打たれるドライブの利いたクロスコート、ダウンザライン、あるいは反応時間を奪い取るフラット系のクロスコートとダウンザラインショット、そしてネットマンを恐怖を与える正面、隙を突いて陣形を崩すロブの6つしかない。ネットプレーを成功に導くカギは、レシーバーが放つのはこの6つのうちのどのショットかを読み取る力をつけることだ。どれだけの男子プロがフォアハンドでロブを上げるだろうか。「ロブがない」と判断することがもっとも優先される。ほとんどのプレーヤが、ファアハンドとバックハンドを問わず、ふたつくりの解決法しか持っていない。これは、選手がテクニックをマスターするにあたり誰もが抱える問題で、緊張感の中や確率を重視するためにオプションを減らしてしまうのであり、これはファーストとセカンドどちらに対してでも同じようなものである。この限られたテクニックでこちら相手もうまくミックスしてプレーしている。このことを読み、情報収集しておくことはポーティングの技術を上げるもっとも重要なポイントのひとつである。もし、ポーチを成功したければ十分に時間を確保できるようにするべきだ。それは、相手を読むことに他ならない。レシーバーサイドから見ると、多くのリターンでミスを繰り返している場合は、それは多くのオプションをプレーしすぎているからに違いない。相手を読むには、ふた通りの方法がある。片方は相手が常に行ってくるパターンを知ることであり、もう片方は相手がやってこないパターンを知ることである。レシーバーはふたつほどの解決策しか持たないと話したが、たとえばバック側からはロブと普通のクロスリターン、フォア側からはダウンザラインとクロスへの強打と一見4つのパターンで翻弄されそうだが、シンプルに片側だけ考えると単純に対応できる。相手に3つめのオプションをプレーさせることが大切で、相手が常にやってくるパターンを抑える必要がある。たまに、上手にミックスするようなラケットをうまくコントロールするレシーバーがいるがこういったプレーヤーはときにエラーを多発する。また、相手がやってこないことは、ファアハンド側からのロブなわけだから、その場合はよりポジションを前にすることが可能となる。やってこないことは、たとえば、セットで変わったりする場合もあり注意が必要だ。ファーストとセカンドでやり口が変わる場合もあるし、レシーバーサイドのネットマンのオプションにも注意を払うべきだ。

3. サインか話し合いでセットアップするポーチ

手でのサインやポイントが始まる前の話し合いでポーチするか否かをふたりで決定する。このポーチはもっとも成功しやすいリスクが少なくすむ。セットアップするポーチで大切なポイントは、よくコミュニケーションを取ること、やることを隠す技術を身につけること、そして移動した場合の新しいテリトリーを理解することである。

※ポーチのコミュニケーションはサーブ側だけではない。レシーバーサイドからも言えることで、相手のファーストボレーに対して同じようなセットアップが可能である。

※多くのプレーヤーは前述したようにうまく予測するのだが、また多くのプレーヤーは予測しない。予測にあまり依存しないプレーヤーはより相手より強いテクニックを持っていると思っている。こういったプレーヤーは予測とヤマカン勘違いしているようなケースが多く、何度か当たらないとすぐにやめてしまう。相手のショットや作戦を読むことはテニスのゲームの面白さの一面である。

※よい予測をするには、相手が常にやってくることとやってこないことを知ることが大切である。相手レシーバーがある一定の状況下で常にやって来るだろうことは、たとえばワイドサーブが外に出されるとダウンザラインに打ってくるや、深くファーストボレーすると必ずロブを上げてくるなどである。あるいはテクニックの変化を加える場合、踏み込んでくると必ずクロスコートへ来るや、打点をクロスとダウンザラインで変えているや、浅いときにしかダウンザラ

インヘプレーしないなどである。

やってこないことの予測は、消去法を用いるやり方で相手のオプションを消していく方法である。消去法で相手のレシーブオプションを減らすと対応するべきショット数が減るわけだから、より守るべきテリトリーが明確となりネットマンが動きやすくなる。たとえば、相手レシーバーはセカンドサーブになっても、ロブも上げないしダウンザラインへも打ってこず、クロスに単純な返球を繰り返す。その場合、思い切ってクロスするなどである。

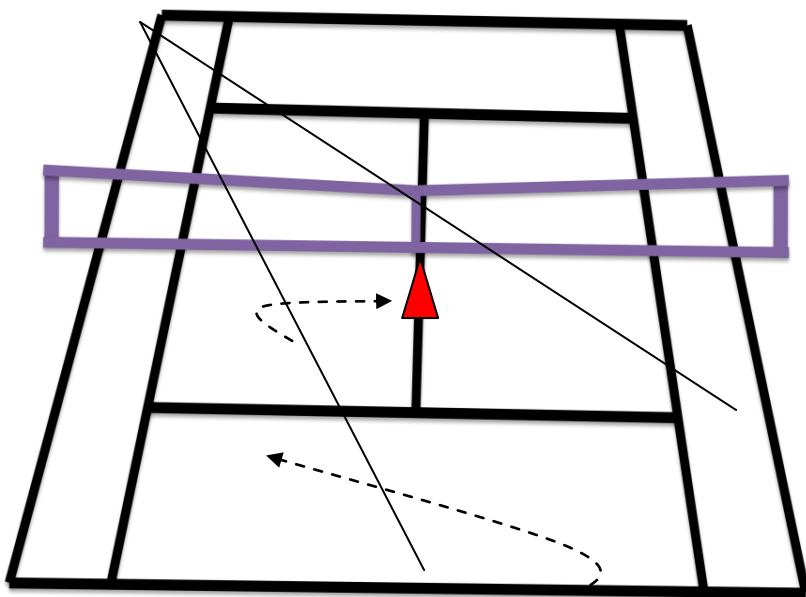
ある状況下で、ネットへ出てこないことや、ポーチをしてこないこと、強く打ってこないことなどを覚えておくことが必要である。また、厚いグリップで握っているプレーヤーなどは、サイドへ遠く動かされるとクロスへ打ってこないしロブがないことなどである。

サーブの球種によって相手レシーバーが対応することが変化するのも読み取る必要がある。これが相手のオプションを絞り込むもっともよい方法である。

スイッチプレーした場合のネットマンのテリトリーの変化

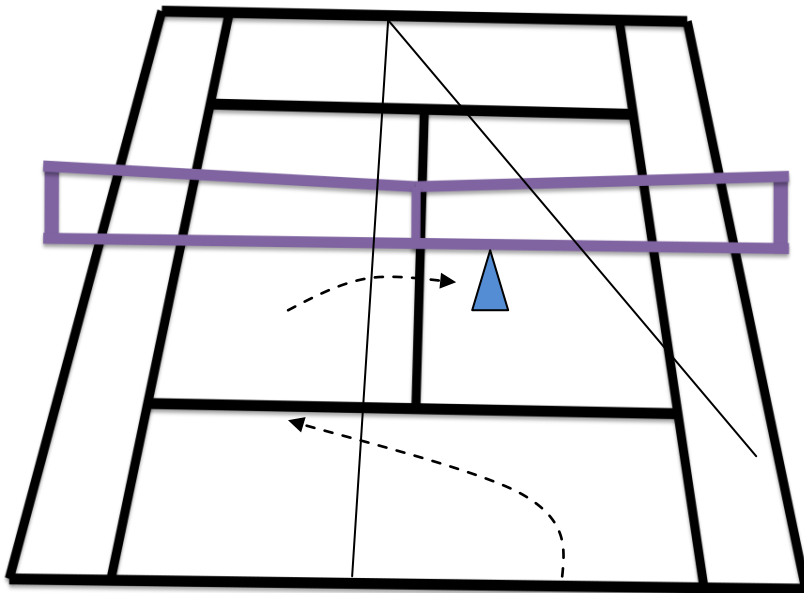
ネットマンがポーチをした後は、サーバーは必ずスイッチするよう心がけること。パートナーのポーチが必ず決まるわけではないので、ポジションを再び取りなおす癖をつける必要がある。そして、ネットマン自身は、新しいテリトリーをどう守るかまで理解する必要がある。

次にスイッチプレーを行った場合のネットマンのテリトリーの変化とフォーメーションを隠す動きとフェイントを見てもみることにする。下に示したコート図では、上述したネットマンのテリトリーと同じように、スイッチした場合のテリトリーをレシーバーがもっとも角度をつけれるショットのコースから割り出して示してある。



左のコート図は、ワイドサーブの後のスイッチプレーをしたネットマンのポジションを赤いコーンで表している。また、クロスリターンに対して発生したネットマンの新しいテリトリーを示してある。多くのプレーヤーはこれを理解せずに、大きく右に移動してしまう。コート図に示した赤コーンのように、センターラインを少しまたぐぐらいで十分なポジションである。ここにポジションしないと、サーバーの逆モーションとなる相手がセンターに打つフラットリターンを止めることができない。

次に示すコート図は上述したコート図と同様、センターへのサーブの後のレシーバーが打てるもっとも角度がついたコースをカバーできる位置からネットマンの新しいポジションとサーバーとネットマンのそれぞれが経路すべき移動方法を示してある。



左の図は、センターへ打たれた T サーブの後のスイッチプレーした後のネットマンの新しいポジションを青いコーンで表してある。また、実線でネットマンが守るべき新しいテリトリーが示してある。ワイドサーブのときほど、動きが逆方向ではないので動きやすいが、距離的にはどちらも同じくらいであるのに注目してほしい。そしてサーバーにとって逆モーションであるセンターを通るフラットリターンはネットマンが止めるべきである。

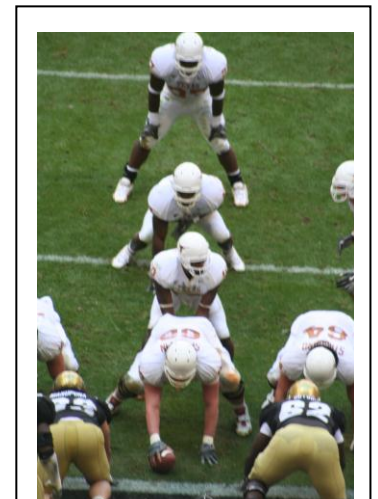
※両方の図においても、サーバーとネットマンの両方がお互いベーシックなポジションを經由してフォーメーションを隠す動きをしている。決して直接新しいポジションに移動してはならない。上下の図の中に示されているように、基本のポジションに移行しようとする動作を入れてから新しいポジションに移行するべきだ。

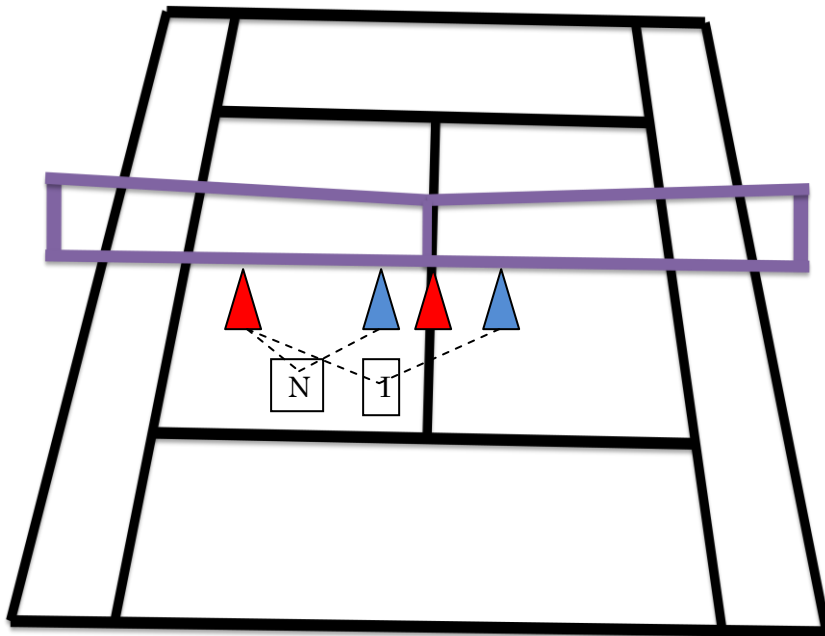
I-フォーメーションとポジショニング

I-フォーメーションを実施する理由は、次にあげる3つである。

1. こちらのプレースタイルを誇示し、レシーバーにプレッシャーを与える
2. 相手のクロスコートリターンが良く、レシーバーにダウンザラインを打たせる
3. 相手チームのネットマンが、サーバーのファーストボレーに対して良い動きを見せる

※I-フォーメーションを実施すると相手のネットマンは、こちらのサーバーのファーストボレーをポーチできなくなる。サーブチームは、I-フォーメーションを実施するとき、70%はクロスするべきである。残りの30%はうまくバリエーションを利用しミックスすること。



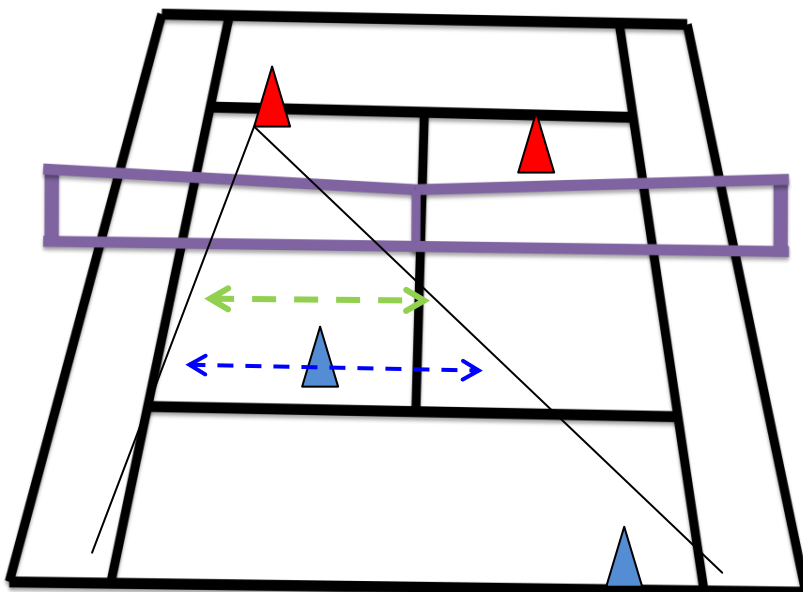


左のコート図は、上記した基本ポジションとスイッチプレーの場合のポジションをミックスして表したものである。I-フォーメーションは、この4つのポジションを忠実に守って実施されるべきだ。Nは、基本ポジションを表し、IはI-フォーメーションのときのポジションを表している。どちらも二等辺三角形の中心にポジションしている。これにより、どのポジションに移動するにもデメリットはない。以前のセンターライン上のポジションより、反省を繰り返した進化したポジションである。

※I-フォーメーションの場合でも赤のコーンのどちらかのポジションに移動するか読まれない、また青のどちらかのポジションに移動するかを読まれないために、ふたつのコーンの中心を目指した動きをしてから、左右に移動するべきだ。また、少しフェイクモーションを入れるのも、相手レシーバーを揺さぶる大切なポイントとなる。

レシーバーサイドからのポーチ

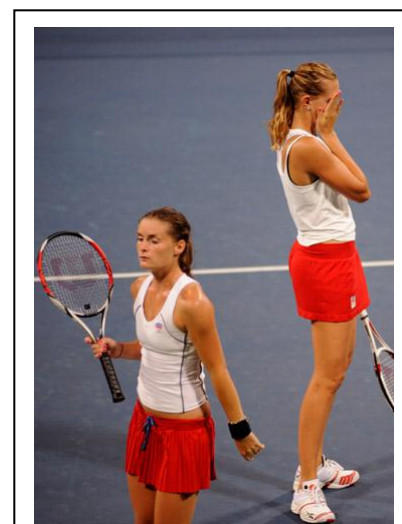
サーブ側のファーストサーブが入らなければ、よっぽどセカンドサーブを持っているチームでなければ、当然今度セットプレーできるサイドがレシーブサイドへ移ってしまう。つまり、サーバーがファーストボレーをしたり、次のショットを処理するとき、相手側ネットマンにプレッシャーをかけられるのである。よいレシーブを持っているならば当然レシーブサイド側のチームはそれを生かして攻撃的なサインプレーもしくはポーチを行ってほしい。



手前の青がレシーバーサイドで、奥の赤がサーバーサイドである。この図は、ジュースサイドでサーブ&ボレーした後、レシーブを強くファーストボレーできる範囲を黒線で示してある。長い点線は、レシーブ側のネットマンが下がっていた場合のテリトリーの広さを示してあり、短い点線は、前方へ詰められた場合のネットマンのテリトリーの変化を平面的に示してある。前方へ詰めれば、反応時間はなくなるが、圧倒的に守備範囲が狭くなるのが見てとれる。

実行すべきいくつかの戦術

- ・T サーブへの攻撃とセンターセオリー
 - ・I フォーメーションのサーブ&ボレーか、それに対するレシーブ
 - ・通常のサーブ&ボレーと浅く沈めるレシーブ
 - ・リターンダッシュとサーブ&ボレー
 - ・リターンダッシュとベースライン
 - ・リターンはまず返球、そしてできれば低く返球、攻撃、ネットへ出るために工夫する
 - ・ディンクショットとチップ&チャージ
 - ・寄せてから離すか、離してから寄せる(前後も同じ)
 - ・確実にプレイメントで決められるときや動かす意図がない場面では、角度のあるショットを打つな
 - ・有利に進んでいないラリーでは、センター寄りへ低く返すことが最も安全な方法
 - ・ファーストボレーもセンター寄りに深く低くボレーする
 - ・追い出しのプレー
 - ・ふたりがネットの場合、センター寄りにポジションを取る
 - ・ネットに最も遅れて参加するのがレシーバーである。レシーバーを動かす
 - ・同じプレイヤーを動かす
 - ・コンビネーションボレー
 - センターはフォアハンド側が取る
 - クロスボールに対しては対角線側が取る
 - 至近距離の場合は最後に打ったプレイヤーが取る
 - ロブはフォアハンド側が取る
 - 声をかける
 - ポーチなどの後バックアップに入る
 - ・女子のストレート陣形
 - ・雁行陣のスウィッチプレー
 - ・オーストラリアフォーメーションと戻しのプレー
- (参考資料:ダブルスの戦法 竹内醸治訳)



戦術的ゴール:女子ダブルス クロスラリーから方向変えし打たせてカバー

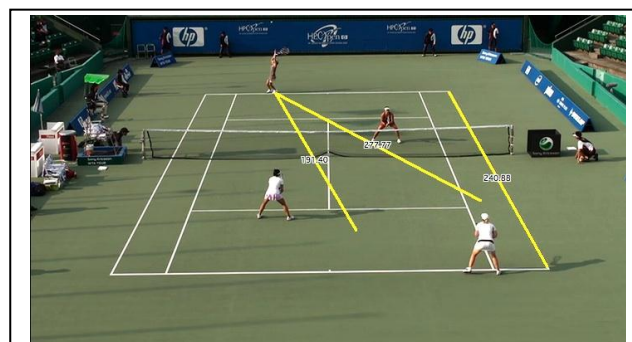
- ドリル-1:クロスラリーから方向変え(コーチ)
- ドリル-2:ポーチありでクロスラリーから方向変え(3球以内)
- ドリル-3:サーブからレシーブでアタック

戦術的ゴール:女子ダブルス ロブの対処 1

- ドリル-1:ロブから陣形の変更、スマッシュなし(コーチ)
- ドリル-2:ロブから陣形の変更、スマッシュなし
- ドリル-3:ラリーからロブを使って陣形を崩す、スマッシュなし
- ドリル-4:ポーチ、ストレート、スマッシュありでポイント

戦術的ゴール:女子ダブルス ロブの対処 2

- ドリル-1:ロブをカットする、スマッシュなし(コーチ)
- ドリル-2:クロスラリーからロブをカット、スマッシュなし
- ドリル-3:クロスラリーから、全部あり



ポーチを警戒する後ろ目のネットポジション

戦術的ゴール:女子ダブルス ロブの対処3

ドリル-1:クロスラリーから相手のバックハンドのハイボレーを打たせる

ドリル-2:サーブからレシーブでバックハンドのハイボレーを打たせる

戦術的ゴール:ダブルス ポーチとその後のカバー

ドリル-1:ポーチの仕方とカバーのボール出し(コーチ)

ドリル-2:ポーチとその後カバー(コーチ)

ドリル-3:パスとボレーでネットマンが下がっている場合

ドリル-4:パスとボレーのクロスラリーから

結論

何もしないで、相手がミスをしてくれるまで待てますか？私なら待てません。プレーヤーにダブルスの戦術を実行しようとする意欲を掻き立てるように促すことが大切です。皆さんの大切なプレーヤーたちの個性に合った独自のフォーメーションや練習方法を編み出してください。最後に、もう一度お伝えします。技術をプレーするのではありません。戦術をプレーするのです。それがもっともテニスを楽しむ秘訣です！

(メモ)

