

## ダブルスの試合で勝つ戦略

### ①自己紹介

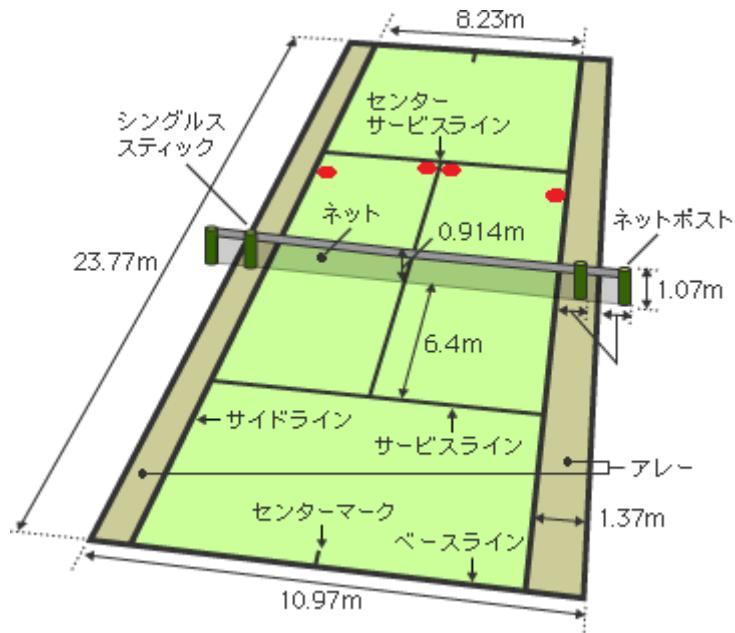


私はクリス・エバートと同じ年齢です。私が若いときは、このワンピース・スコートとこのウッド・ラケットを持った女性が軽井沢などのテニス・コートに沢山居ました。40年のテニス歴で体得したダブルスの試合で勝つ戦略を紹介致します。

### ②サーブ



試合で一番重要なのはサーブです。ストロークばかり練習しても試合には勝てません。ダブルフォルトは以ての外です。ファーストサーブを70%以上入れないと勝てません。セカンドサーブは叩かれたり、リターンエースを取られてしまうばかりでなく、パートナーがポーチに出られないので、サーバー側が不利になってしまいます。スピンを掛けてネットの上30cmを狙って打ちます。ラケットの真ん中ではなく、少し先端で打った方が、スピードが出て、スピンも掛かります。ジャンプして、一歩踏み込んで打てば、フットフォルトにもならず、重たいサーブが打てます。サービスラインギリギリの深いサーブを打てば、リターンエースは取られません。



戦略1：バックハンドが不得意の人にはデュースサイドでもアドバンテージサイドでもバックサイドを狙う。

戦略2：アレーをストレートで抜かれる心配がなく、パートナーがポーチし易いので、センターサイドを狙う。

戦略3：スピードが無くてもリターンダッシュされないように、セカンドサーブはボディ正面のサーブライン手前10cmを狙う。

### ③ストローク

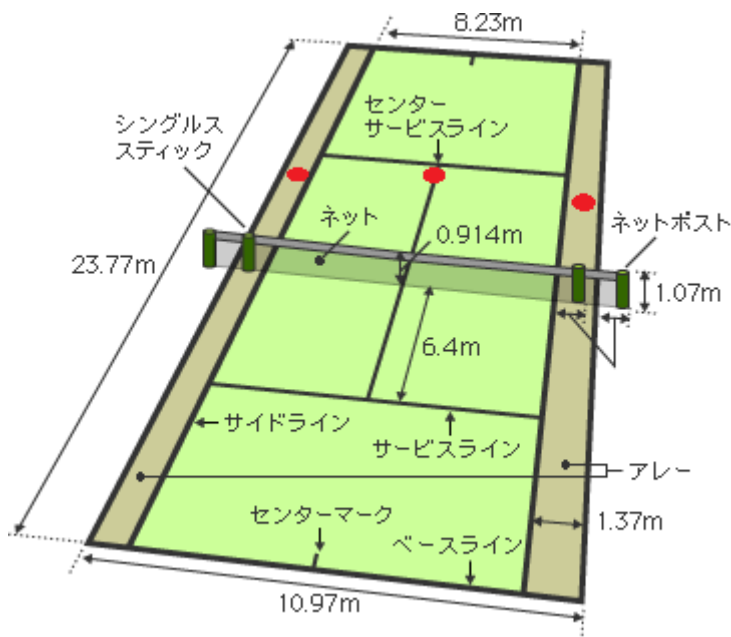


ストロークで一番重要なのは、ミスをしなことです。しかし、返球が短いと叩かれたり、リターンエースを取られてしまうので、スピードよりも深さが重要です。ベースライン手前20cmを狙います。練習のときに相手を取り易いようにサーブラインでバウンドするように打っている人がいますが、試合に勝てません。ベースラインでバウンドする球を打つと球が帰って来ない場合は練習相手を変えた方が良いです。(女性と楽しいテニスをする場合は別です。)ドライブを掛けてネットの上30cmを狙って打ちます。ネット擦れ擦れを狙ってフラットで打つとミスをする確率が2倍になり、試合に勝てません。

#### ④アプローチ



アプローチとはベースラインからネットに詰めて、ボレーで決めるのが目的です。深く返すとベースラインに居る相手は動く必要が無いので、十分な体勢で強い球が帰って来ます。短くバウンドしないようにスライスを掛け、体重で押しながリターンダッシュします。相手はベースラインから前に走りながら打つので、球が浮いて帰ってきますので、ボレーで決めます。



- 戦略1：相手がセンターに近いところに居る場合はアレーを狙う。兎に角長い距離を走らせれば、チャンスボールが来る確率が上がります。
- 戦略2：相手の2人の間が空いている場合は2人の中間を狙う。2人ともセンターに寄るので、左右のアレーにボレーをすれば決まります。
- 戦略3：相手が2人とも前に居るときは、足元を狙う。前に詰めながらボレーが打てるので、最初から前に居る相手よりも有利です。