

<後衛の心構え> 攻撃か守備か決めてボールを打つ！

シュートボールの攻撃と守備

<ボールの落ちた場所>

サービスライン前よりネットまで

■攻撃ボール

サービスライン後よりベースラインまで

■守備ボール

<ボールの高さ>

膝より高い打点

■攻撃ボール

膝より低い打点

■守備ボール

<ボールの回転>

順回転または回転少ないボール

■攻撃ボール

カット回転または変則回転ボール

■守備ボール

<ボールのスピード>

打点が前足より前で捕えられる速度のボール

■攻撃ボール

打点が前足より後（体に近く）で捕えられる速度のボール

■守備ボール

ロブボールの攻撃と守備

<相手：雁行陣形>

相手後衛を左右走らせ、シュートボールを打たせない。

■攻撃ボール

相手後衛と前衛を直線となるように、長いミドルボールを打つ。

■守備ボール（前衛が守りやすい）

ショート（カット・ツイスト）ボールの攻撃と守備

<相手：W後衛／前衛が下がっている陣形>

相手後衛と前衛を直線となるように、短いミドルボールを打つ。

■攻撃ボール

<相手：ショートボール攻撃>

ショートボールには、カットボールで対応する。

■守備ボール



攻撃か守備を決めないで打つと無駄なミスが多くなる。