

前衛

相手ボールの着地点				
サービスラインより後	ポジション	無風	相手ボール(着地点)とセンターマーク(味方)と自分が守るコーナー(味方)を結ぶ中間点で、ネットから3歩離れた位置。	
		右横風	定位置(中間点)より1歩右に寄る。	
		左横風	定位置(中間点)より1歩左に寄る。	
		向い風	定位置(中間点)より1歩前に詰める。	
		追い風	定位置(中間点)より1歩後に下がる。	
サービスラインより前	守備	ボール(着地点)の正面で、1歩前に詰める。		
		守りが固いことを意識させ、相手が前衛攻撃してきかないようさせ	ボールに向かって1歩前に詰める。	相手のミスを誘う。 ボレーする。
		ボールが後ろに通過したら、定位置に戻る。		
サービスラインより後	攻撃	考え方	行動	結果
		相手の打つコース(味方後衛)を狭め、プレッシャーを掛ける。	相手が打つ瞬間に斜め1歩さらに狭める	相手のミスを誘う。
			相手が打つ瞬間に斜め前に飛び出す。	ボレーする。
			ボールが後ろに通過したら、定位置に戻る。	

後衛

相手ボールの着地点				
サービスラインより後	ポジション	無風	相手ボール(着地点)とセンターマーク(味方)と自分が守るサービスコーナー(味方)を結び、センターから3:1で、ベースラインから1歩後の位置。	
		右横風	定位置(3:1)より1歩左に寄る。	
		左横風	定位置(3:1)より1歩右に寄る。	
		向い風	定位置(3:1)より1歩後に詰める。	
		追い風	定位置(3:1)より1歩前に下がる。	
サービスラインより前	守備	角度ボール5割、コーナー3割、センター2割で守る。		
		長いボール	ロブでコース振り(相手を走らせる)	
		短いボール	カットで押し返す。	
		ボールを打ったらスプリットステップし相手ボールの着地点で、素早く定位置を変更する。		
サービスラインより後	攻撃	考え方	戻って来たボールの位置	行動
		相手はつないでくるので、攻め続ける。	長いボール	ロブでコース振り(相手を走らせる)
			短いボール	角度クロス・逆クロス打ち アタック・ミドル・サイド打ち
			ボールを打ったらスプリットステップし相手ボールの着地点で、素早く定位置を変更する。	