

サーブとレシーブのチェックポイント

		コーチアドバイス
1st サーブ	①	体はベースラインに対して横向きになっているか？
	②	軸足(右利き:左足/左利き:右足)が動いていないか？
	③	トスの高さは身長2倍となっているか？
	④	トスは軸足ラケット分前の見える位置に上がっているか？
	⑤	ラケットが背中に触り、肘(右利き:右肘/左利き:左肘)が耳(右利き:右耳/左利き:左耳)より上にあるか？
	⑥	ボールはラケットの上部で打っているか？
	⑦	ラケットは(スピン:親指が上/リーバース:親指が下)体の後ろに振り切っているか？
	⑧	ゆっくりとしたリズム(1:構え/2:トス/3:スイング)でサーブをしているか？
	⑨	(横風/向風)風の吹いてくる方向にボールをぶつけるようにサーブしているか？
	⑩	(追風)強く打つことより、ボールが当たる時に手首でボールをコントロールするように打っているか？
2nd サーブ	①	体はベースラインに対して横向きになっているか？
	②	軸足(右利き:左足/左利き:右足)が動いていないか？
	③	(ショルダー)トスは顔の前になっているか？
	④	(アンダー)トスは後足(右利き:右足/左利き:左足)の前になっているか？
	⑤	構えの時、膝が曲がり腰を落とし、後足体重になっているか？
	⑥	ボールを打つ時、膝が曲がり腰を落とした状態(頭の高さが変わらない)で、前足へ体重移動しているか？
	⑦	(ショルダー)カット後、ラケットより手首が下で止まっているか？
	⑧	(アンダー)カット後、ラケットより手首が上で止まっているか？
	⑨	打ったボールを顔を上げず(頭の高さをかえない)に目でボールを追っているか？
	⑩	ボールがネット付近に近づいてから、次の構え(待機姿勢/飛び出し)を行っているか？
1st レシーブ	①	相手のサーブポジションにより、レシーブ位置を変えているか？
	②	相手のボールの強さ・種類(スピン・リーバース・カット)により、レシーブ位置を変えているか？
	③	風向きにより、レシーブ位置を変えているか？
	④	軽くジャンプして膝を曲げ腰を落とし、踵を上げて、ラケット反対手で支え、直ぐ動けるようにしているか？
	⑤	左右に振らた場合は、斜め前に動くことを意識しているか？
	⑥	風向きでレシーブの方向性・強弱を意識しているか？
	⑦	レシーブ位置により、どこにレシーブするか決めているか？
	⑧	ペアがレシーブする時、相手前衛(前に付いている場合)を見て、フォローする意識を持っているか？
2nd レシーブ	①	相手のボールの強さ・種類(W1st・カット)により、レシーブ位置を変えているか？
	②	風向きにより、レシーブ位置を変えているか？
	③	軽くジャンプして膝を曲げ腰を落とし、踵を上げて、ラケット反対手で支え、直ぐ動けるようにしているか？
	④	風向きでレシーブの方向性・強弱を意識しているか？
	⑤	相手ポジションにより、どこにレシーブするか決めているか？
	⑥	レシーブ位置により、どこにレシーブするか決めているか？
	⑦	ペアがレシーブする時、相手前衛(前に付いている場合)を見て、フォローする意識を持っているか？