

## セカンドレシーブの注意点

『レシーブして返ってきたボールとセットにして考える』



「その一本をきっかけに、返ってきたボールを自分たちが有利な形で攻められるようにしよう」というくらいの気持ちで取り組む

セカンドレシーブをミスしがちな選手が陥りやすいのは以下の 7 点。

1. ラケットの振りが大きい
2. 早くからガッチリ構え過ぎる
3. 動きながら打つ
4. 身体が開いて手打ちになる
5. 打点が下がる
6. アゴが上がる
7. 重心が上がる

<Point>

- ①バックスイングは小さく。振りは鋭くコンパクトに！
- ②少し後ろ気味から前へ動いて打つ
- ③後ろに下がるのは、きちんと打ってから！
- ④基本は前足に乗って打つが、どちらかに軸を取り身体の回転で打つ
- ⑤肩のラインはセンターマークを向くくらい
- ⑥打点は下げない
- ⑦きちんと膝を曲げる

セカンドレシーブ・ミス撲滅のためのおすすめ練習法！

### 1. ショート乱打

サービスボックスの枠の中にボールを入れるように、正クロス・ストレート・逆クロス  
の 3 コースで乱打する。枠の中にボールを収めるために、コンパクトなスイングで  
打てるようになる。

