

2,018年3月30日

公式戦前の練習ポイント

外部コーチ 岩澤 基

【サーブは、2種類のトス、2種類のスピードで交互に打ち、ネットとヒモの間を狙う】

上からのサーブ・強風の時は、2拍子、高いトスで打つ。

- ・弱風の時は、3拍子、低いトスで打つ。
- ・追い風の時は、ゆっくりコントロールして打つ。
- ・向かい風の時は、トスをいつもより前にして風にぶつけて打つ。

下からのサーブ・強風の時は、カットで押し込む早いスピードボールで打つ。

- ・弱風の時は、カットを強めた遅いスピードボールで打つ。
- ・追い風の時は、ゆっくり低くコントロールして打つ。
- ・向かい風の時は、強く押し出す低いコントロールで打つ。

【レシーブは、ボールの落ちた位置で返す場所を決め、以下の割合で打つ】

1st レシーブ：コーナー60%、ミドル20%（W後衛対策）、前衛オーバー20%。

但し、サイドに来た場合は、前衛オーバー70%、サイド抜き30%。

2nd レシーブ：コーナー50%、ミドル20%（W後衛対策）、前衛オーバー10%、アタック10%、ツイスト10%。

【前衛強化ポイント】

- ・後ろに下がりながらのジャンピングスマッシュ（前衛オーバー対策）。
- ・前衛の前衛オーバーレシーブからのボレー・スマッシュ。
- ・前衛のコーナーレシーブからのボレー。
- ・前衛のツイストレシーブからのボレー・スマッシュ。
- ・ローボレーから前に詰めてのボレー（前に付くときの相手攻撃対策）。

【後衛強化ポイント】

- ・長いボールで、左右コーナー・ミドルへの連続中ロブ（相手を振り回す）。
- ・サイドに来た短いボールを角度打ち（相手をコート外へ出す）、ツイスト。
- ・短いボール（サービスライン前）を腰打ちアタックし、一歩前に詰めフォロー。
- ・後ろ足の膝を外に向けて十分体を捻るストロークでの乱打。
- ・カットでショートボールを拾って前に付きボレー（カットサーブのカット返し対策）。
- ・バックのストレート打ち。（相手前衛の裏をかく）