

## セカンドサーブ&レシーブ練習方法 (2018. 8. 19 改訂版)

セカンドサーブとセカンドレシーブの練習をしていると、何となく入れて、何となく返しているケースが多く見られます。

そのため、試合でDFやレシーブミス以外の隠れたミスが多くなります。

隠れたミスを少なくする練習を意識させることがポイントです。

### <セカンドサーブでの隠れたミスを少なくする練習>

まずは風向きを確認し、風をどう利用するかを考えます。

横風・追い風・迎え風については、目標の左右前後を調整することですが、ボールの回転（フラット・スピン・逆スピン）によって調整幅が違うことを理解させます。

#### [右からの横風]

フラット回転の時（左へ流れる力が2）



スピン回転の時（左へ流れる力が3）



逆スピン回転の時（左へ流れる力が1）



#### [左からの横風]

フラット回転の時（右へ流れる力が2）



スピン回転の時（右へ流れる力が1）



逆スピン回転の時（右へ流れる力が3）



[後ろからの追い風]

- ① フラット回転の時 (前へ流れる力が2)



- ② スピン回転の時 (前へ流れる力が3)



- ③ 逆スピン回転の時 (前へ流れる力が3)



[前からの迎え風]

- ① フラット回転の時 (前へ流れる力が1)



- ② スピン回転の時 (前へ流れる力が2)



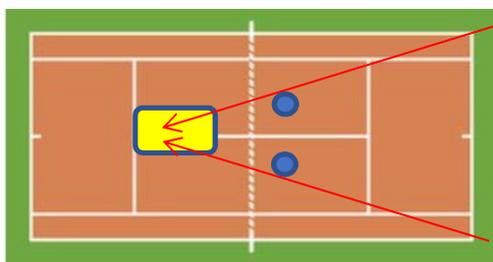
- ③ 逆スピン回転の時 (前へ流れる力が2)



[攻撃されにくい場所 (ミドル) を狙う]

なぜミドルが攻撃されにくい場所かを理解させることが大事です。

- アタック・サイドパッシングがしにくい。
- 前衛が前にいると、打つスペースが少ない。



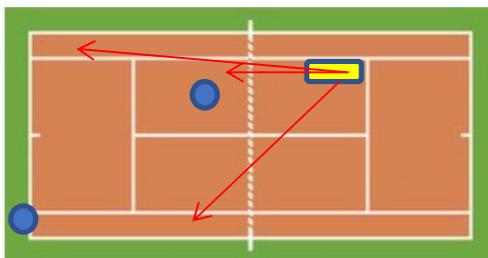
### <攻撃的なセカンドレシーブの練習>

セカンドレシーブは攻撃ですが、1本で決めることだけではなく、レシーブ位置により攻撃が続くボールを打つことが重要です。

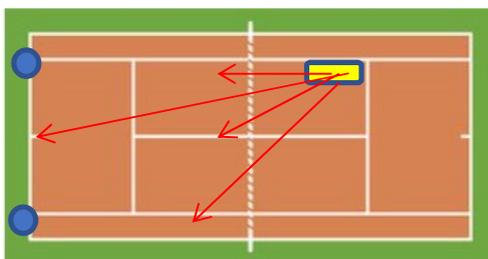
攻撃が続くとは、相手陣形を崩し（一直線にさせる、相手をコート外に出す、後衛を前に出す等）、次のボールで前衛または後衛が決めるボールが来るようにすることです。

#### [後衛：サイド位置での攻撃]

アタック・サイドパッシング・ツイストを狙う。

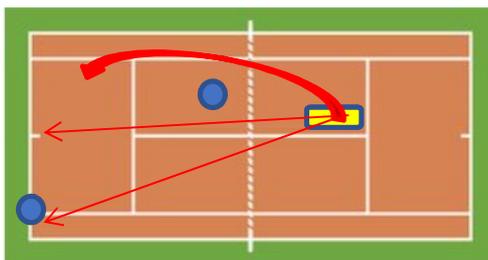


ミドルパッシング・ツイスト・ショートボールを狙う。

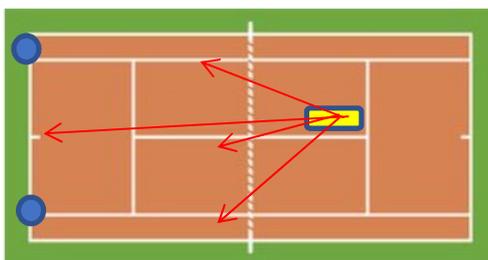


#### [後衛：ミドル位置での攻撃]

ミドルパッシング・コーナー・前衛オーバーを狙う。

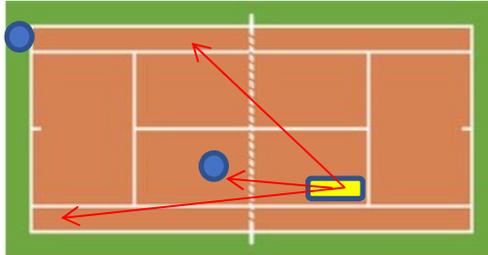


ミドルパッシング・ツイスト・ショートボールを狙う。

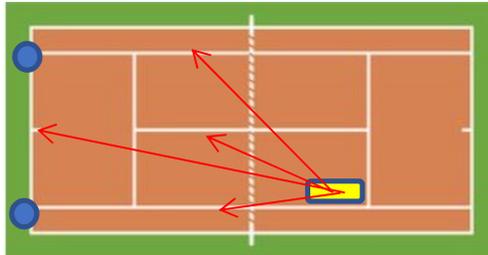


[前衛：サイド位置での攻撃]

アタック・サイドパッシング・ツイストを狙う。

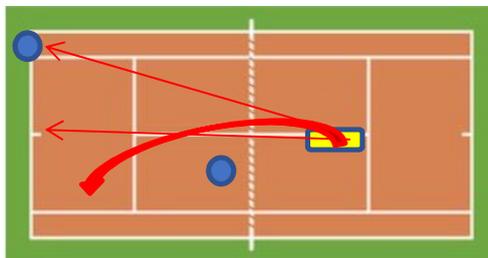


ミドルパッシング・ツイスト・ショートボールを狙う。



[後衛：ミドル位置での攻撃]

ミドルパッシング・コーナー・前衛オーバーを狙う。



ミドルパッシング・ツイスト・ショートボールを狙う。

