

前衛ローボレー・ボレー・後衛トップ練習 (2018. 8. 19 改訂版)

<練習目的>

前衛が中途半端な位置にいる時、後衛が相手前衛へトップボールを打ち込み、相手前衛のローボレーを連続してトップで前衛に打ち込む練習です。

前衛はローボレー（守り）で対応し、直ぐに前に詰めてボレー（攻撃）する練習です。

<練習方法>

1コート2コースで、前衛・後衛がローテーションしながら2球連続で行う。

球出し前衛はボールを2球持ち、相手後衛に山なりボールをサービスライン辺りに出す。

後衛は、相手前衛の腹を目がけてトップボールを打ち込み、ローボレーされたボールを連続でトップボールを打つ。

前衛は、上げボール後、腰高にならず膝を曲げたローボレー体制を取り、ローボレー後、ネットに詰めてボレーする。

後衛ボールがネットしたりアウトしたり続かない場合は、一連の流れからボールが切れた時点で、直ぐに次のボールを出しプレーを連続する。

