

## ノーバウンド打ちとセカンドサーブの練習 (2018.9.9 改訂版)

### <練習目的>

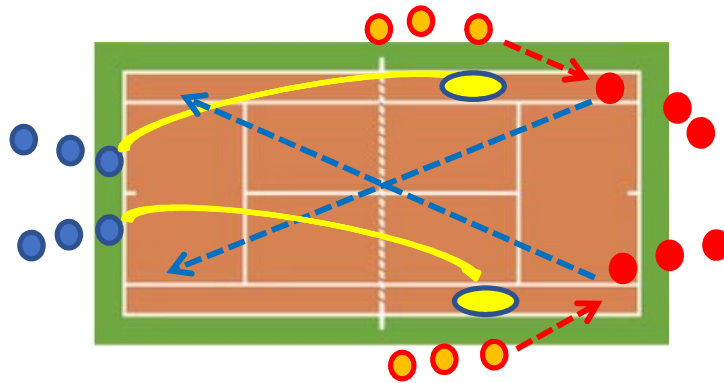
大人数でのコントロールのセカンドサーブとノーバウンド打ちを行う。

### <練習方法>

1 コート 2 コースで、狭いサイドラインの間にコントロールしてセカンドサーブを打ち、反対コートでクロス／逆クロスノーバウンド打ちを行う。

左サーブ、左上げボール、右ノーバウンド打ち、左のバウンド打ち、右上げボール、右サーブという順番で時計周りしていく。

右ノーバウンドはクロス（右利きはフォア／左利きはバック）、左ノーバウンドは逆クロス（右利きはバック／左利きはフォア）へ打つ。



### <注意ポイント>

ボール出しは、一歩前に踏み込んで打てる位置に、ゆっくりと山なりで投げ入れる。

(2球交代)

ボール出しは、ノーバウンド打つ人が定置に戻ってから、投げ入れる。

ボール出し者が、ノーバウンド打つ人のバックスイング引きスピード・体重移動を確認し、できていない時は注意をする。

ノーバウンド打つ人は、バックスイングを早め、前足の踏み込みによる体重移動と体の回転で早く振り切る。

ノーバウンド打つ人は、バックスイング時のグリップを軽く持ち、ラケットヘッドを立て、インパクトで強く握り締める。

フォアは、前肩が上がらないように、前手でボールを取るように肩より下げる。

バックは、前肩が上がらないように、また前肘を上げない。

ストロークが終わったら、直ぐに元の位置に戻る。

ラケットを早く振り切るためには、インパクトの瞬間、息（声）を吐き出す。

セカンドサーブは、ショルダーカットもアンダーカットもラケット振り切ってボールを打つ感覚よりも、下半身をゆっくり体重移動して、ボールを前に押し込む感じでコントロールする。