

## ショートボール対応の練習方法 (2018. 8. 15 改訂版)

カットサービスやショートボールで相手陣形を崩すことは有効ですが、相手からのカットやショートボール返しの対応練習をしないと逆にポイントを取られます。

どんなに良いカットサービスやショートボールでも、一発で決まらないということを頭に入れさせて置くことが重要です。

### <カットサービスやショートボール返しの練習>

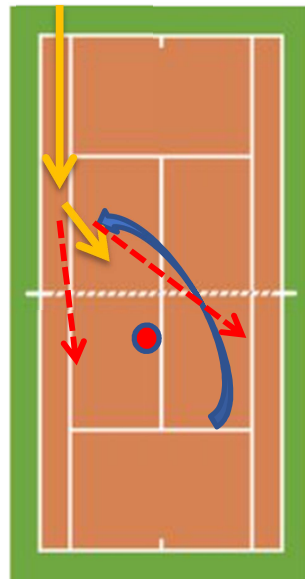
練習者はカットサービスを打つ位置、相手前衛はセンターに立たせ、球出しはサイドライン側にカットで短いボールを打つ。

練習者はラケットを後ろに引かず、体前にラケットを出してボール位置にダッシュして、カットプッシュで相手前衛に取られない処にボールコントロールして返球する。

そして素早くネットに付き、ボレー&スマッシュ体制をとる。

ダッシュで余裕があれば、アタック・ツイストで決める。

この一連動作をイメージさせることがポイントです。



カットプッシュは、ラケット面を下から上へ押し上げるのではなく、上から下へ押し込むイメージで、手首を使ってカットするのではなく、ラケット面を飛行線に合わせ手首を使わず、足腰を前に踏み込む感じ です。