

ストレートサーブ&レシーブ (2018. 8. 15 改訂版)

<練習目的>

コントロールしたサーブとレシーブから、後衛と前衛の狙った処へシュート・ボレーを行う。

<後衛サーブ&前衛レシーブ練習>

1. 後衛は、確実にサーブをサービスエリアに入れる。
レベル1：下からのストロークサーブ。
レベル2：上からのプッシュサーブ。
レベル3：上からのカットサーブ。
レベル4：ファースト&セカンドサーブ。
2. 前衛はレシーブ後、空いている手でラケットを支え、素早く前進する。
3. 前衛は、後衛が構えたらスプリットステップでやや腰を落とし、ローボレーで返す。
4. 後衛は、前に1歩詰めて、前衛目掛けてローボレーを返す。
5. 前衛は、ローボレー後、ネットに詰めスプリットステップで構え、ボレーで返す。
6. 後衛は、さらに前に一歩詰めてボレーを返す。

<前衛サーブ&後衛レシーブ練習>

1. 前衛は、確実にサーブをサービスエリアに入れる。
レベル1：下からのストロークサーブ。
レベル2：上からのプッシュサーブ。
レベル3：上からのカットサーブ。
レベル4：ファースト&セカンドサーブ。
2. 後衛はサーブ後、空いている手でラケットを支え、素早く前進する。
3. 後衛は、前衛が構えたらスプリットステップでやや腰を落とし、ローボレーで返す。
4. 前衛は、前に1歩詰めて、後衛目掛けてローボレーを返す。
5. 後衛は、ローボレー後、ネットに詰めスプリットステップで構え、ボレーで返す。
6. 前衛は、さらに前に一歩詰めてボレーを返す。

