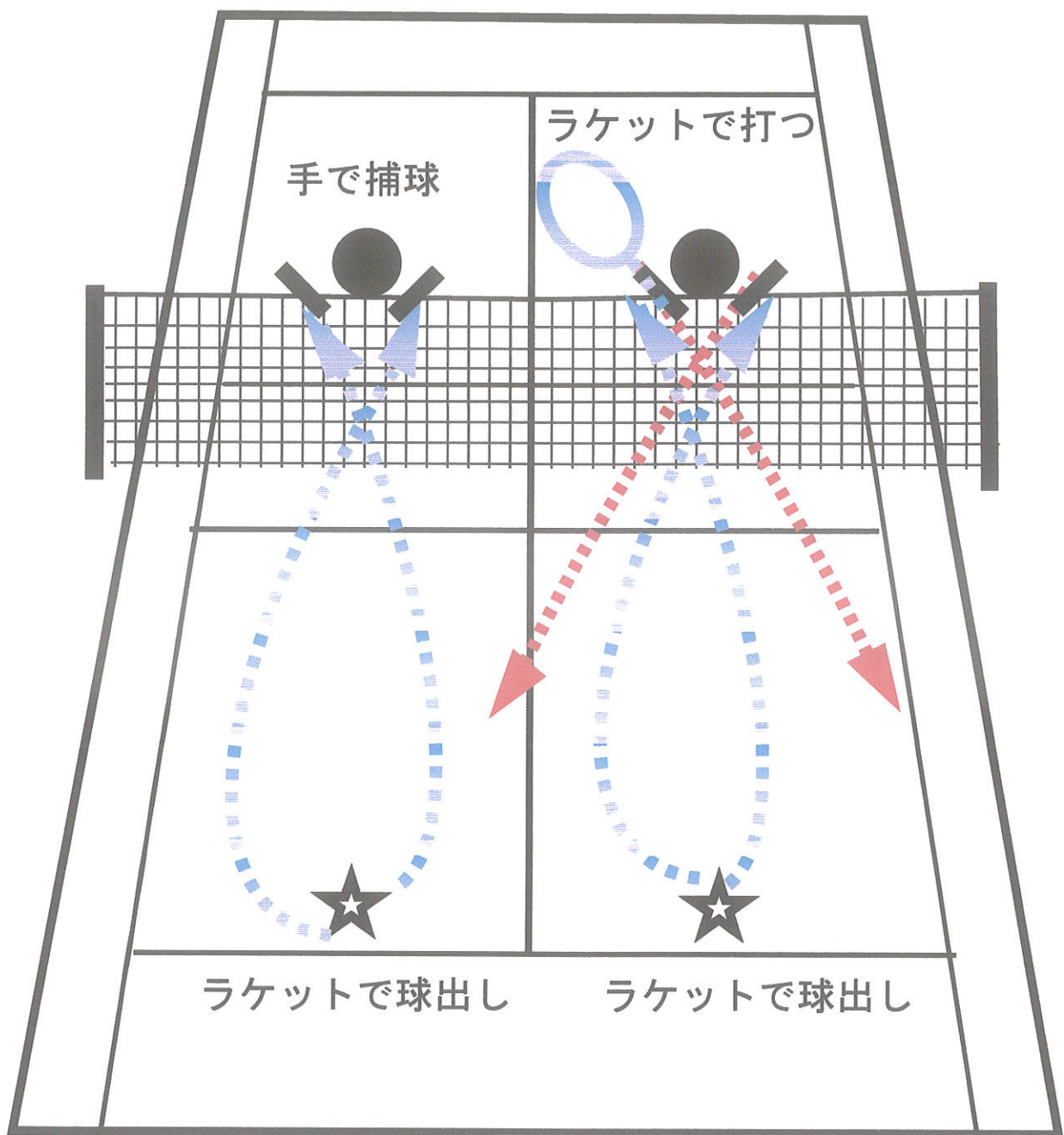


B-1-1

ボレーの基礎

ネットから腕を出してボレーをする



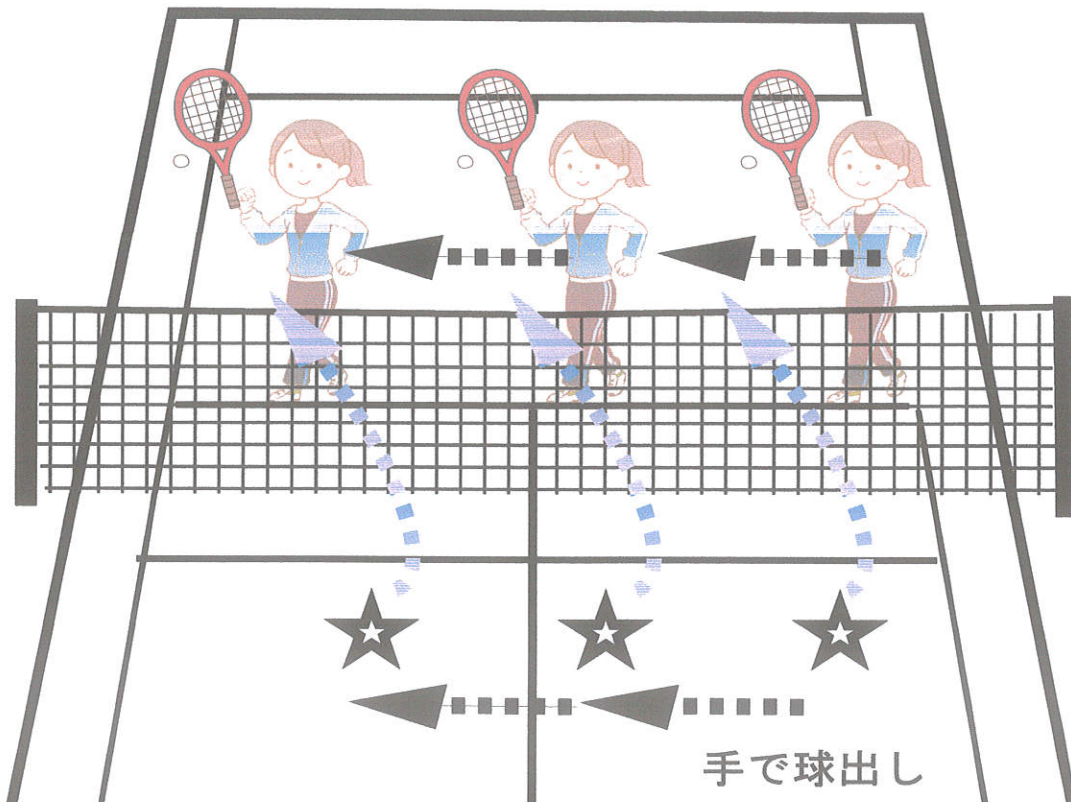
ボレーをするときはラケットを見える位置に置くこと

- 球出しはフォア側とバック側に交互にボールを出す。
ボレーヤーはネットから腕を出してボールをキャッチする。
- 右コート側ではラケットをテイクバックさせないでボレーをする

B-1-2

ボレーの基礎
ウォーキングしながらボレーをする

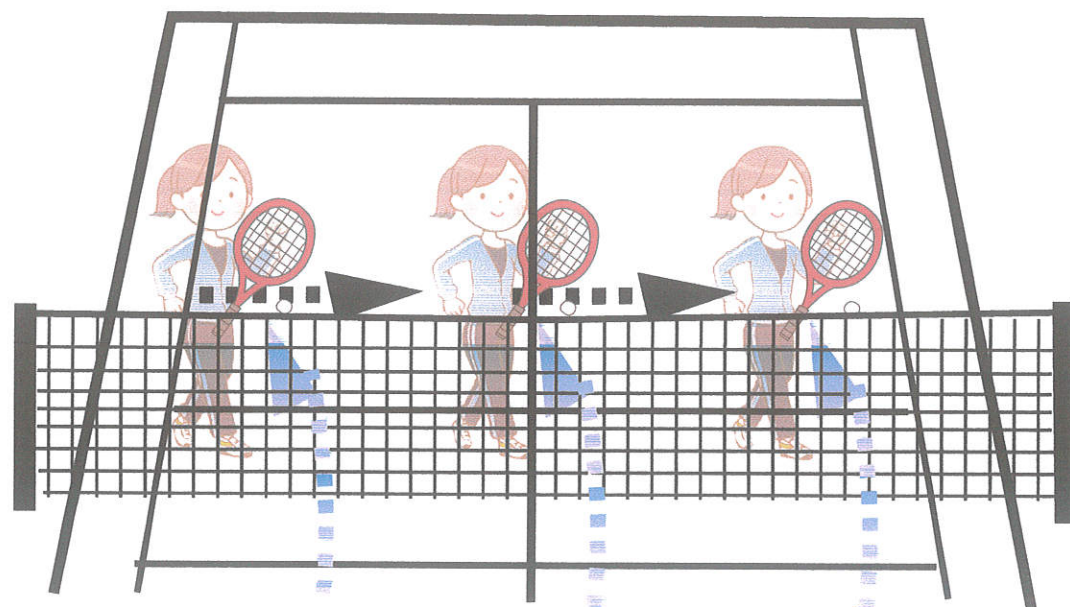
(フォアボレー)



B-2-2

ボレーの基礎
ウォーキングしながらボレーをする

(バックボレー)



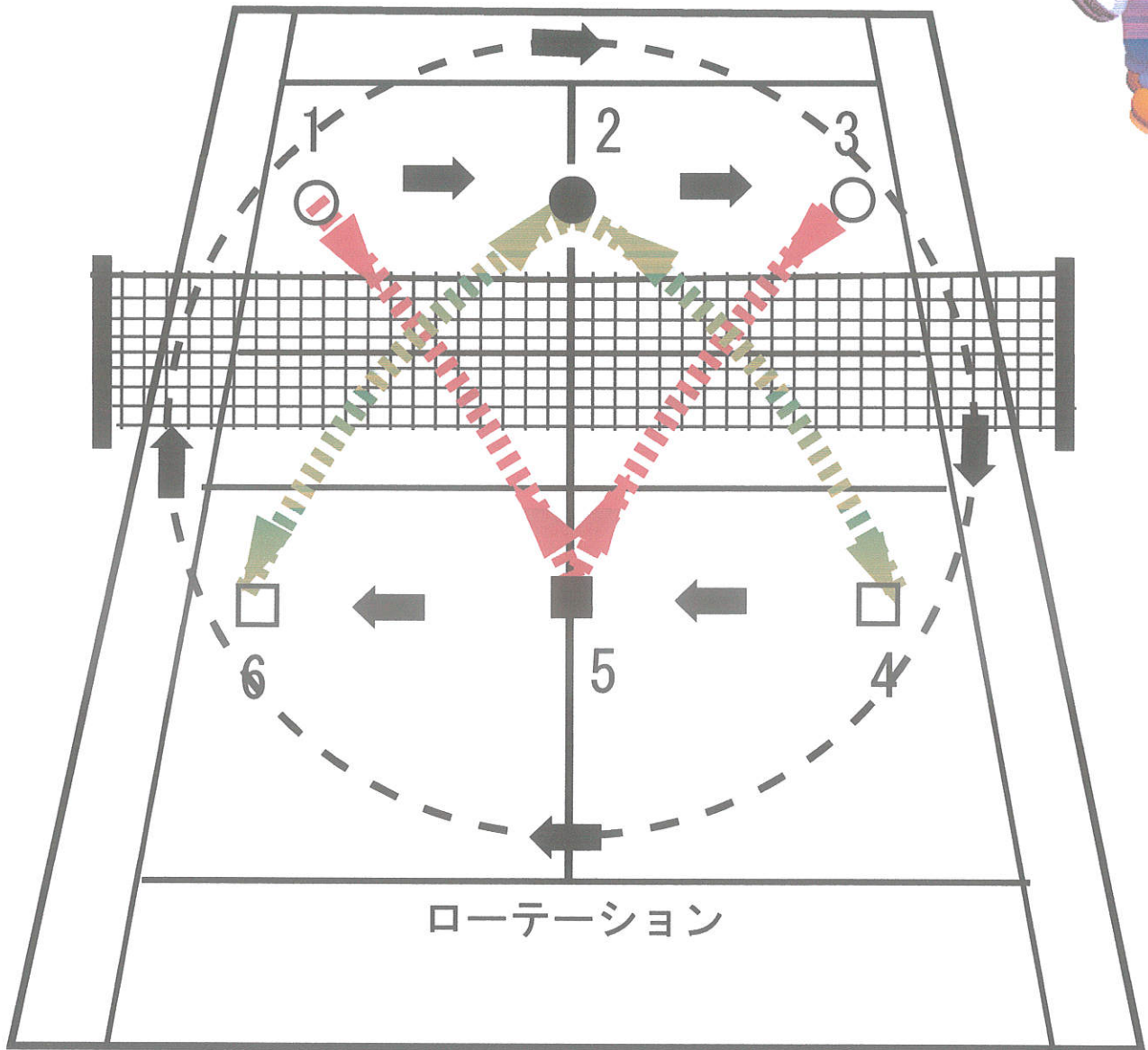
ボレーをするときの足の運びを習得する方法としてウォーキングをしながらラケットにボールを当てる練習です。

球出しはボレーヤーのフォア側に歩きながらボールを出す。

ボレーヤーはネットから1メートルほど離れてウォーキングする。

B-1-3

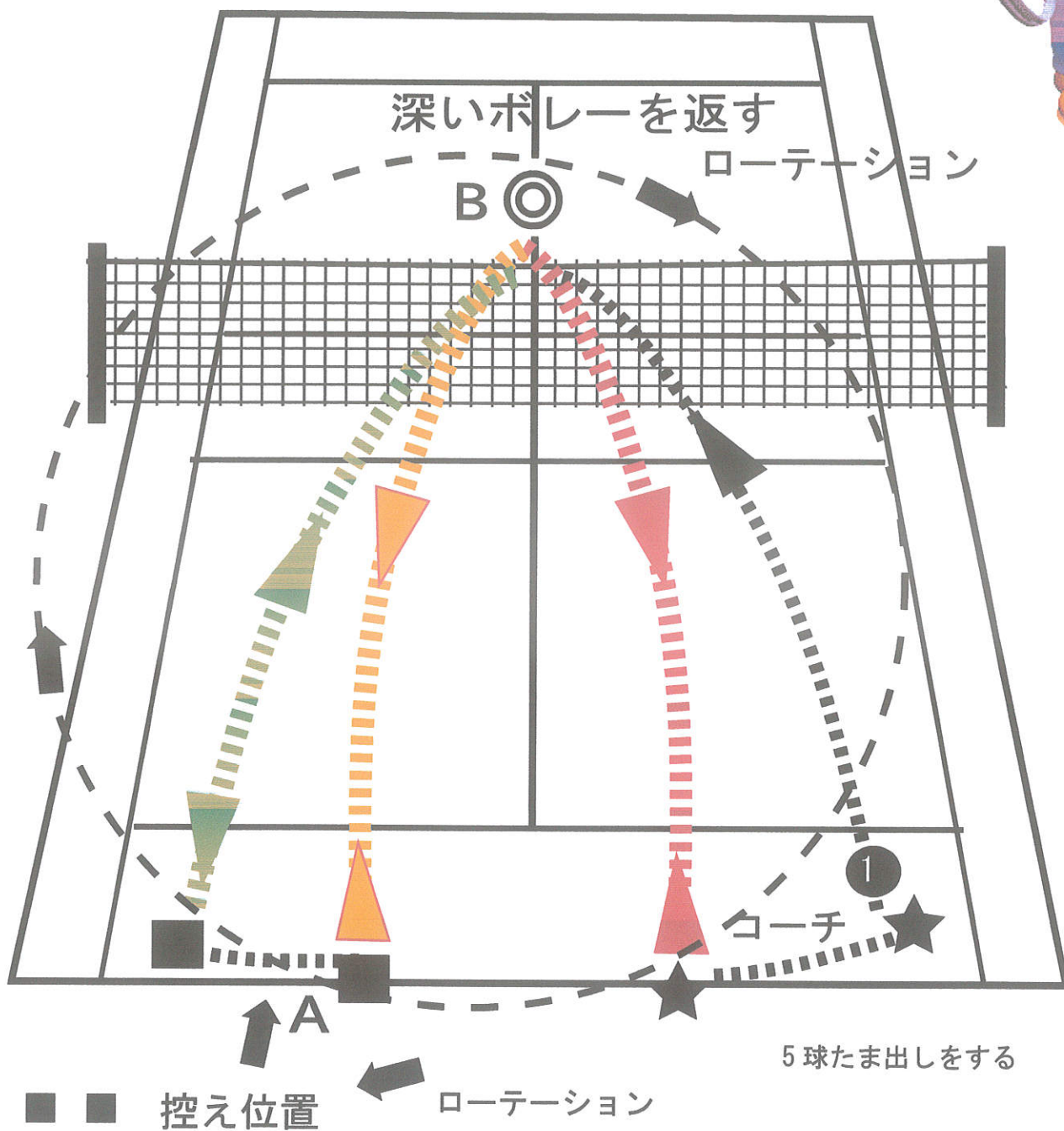
V字型ボレー 1面に6人



1 コートに 6 人入って V 字型にボレーをする。
2 から 3 分でローテーション

B-1-4

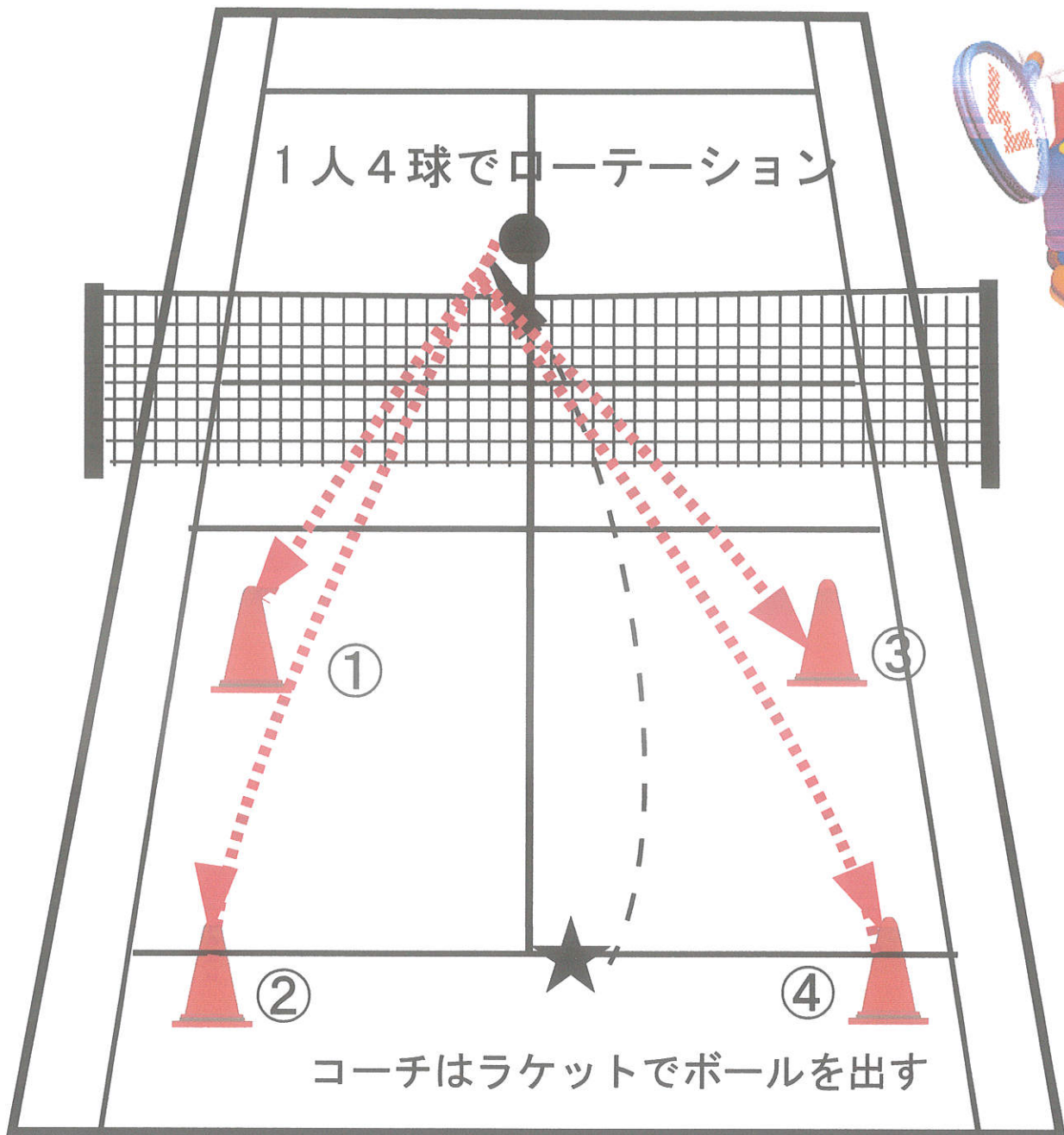
3人でボレー(1人)&ストローク(2人)



スタートはコーチの位置 からボレー用のボールを出し、
ボールデッドになるまでボレー&ストロークを続ける
5球ごとに時計回りにローテーションをする

B-1-5

ボレー (VOLLEY)
4つのコーンを目標にボレーをする

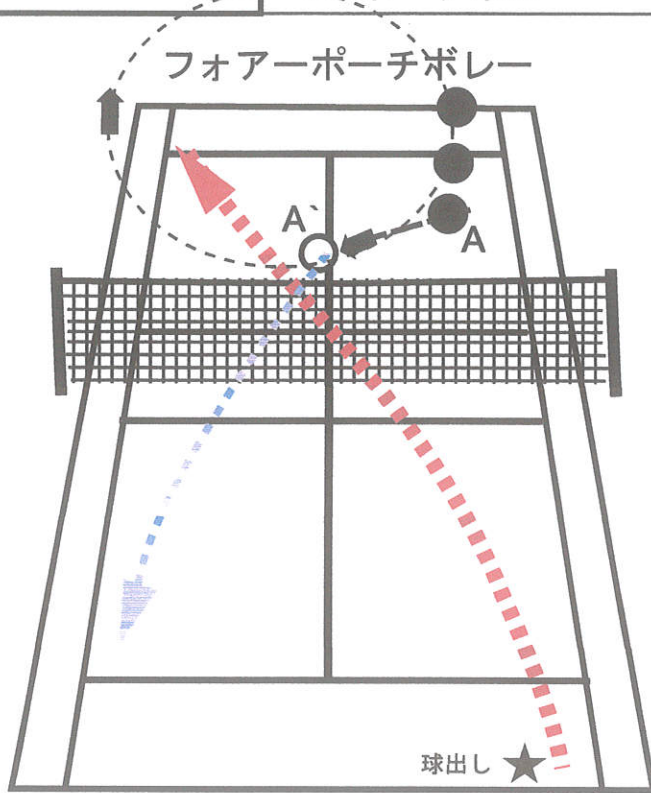


コーチが番号を指定したコーンを目標にボレーを行う。
ラケットの面はスライス面で軽く打つ。

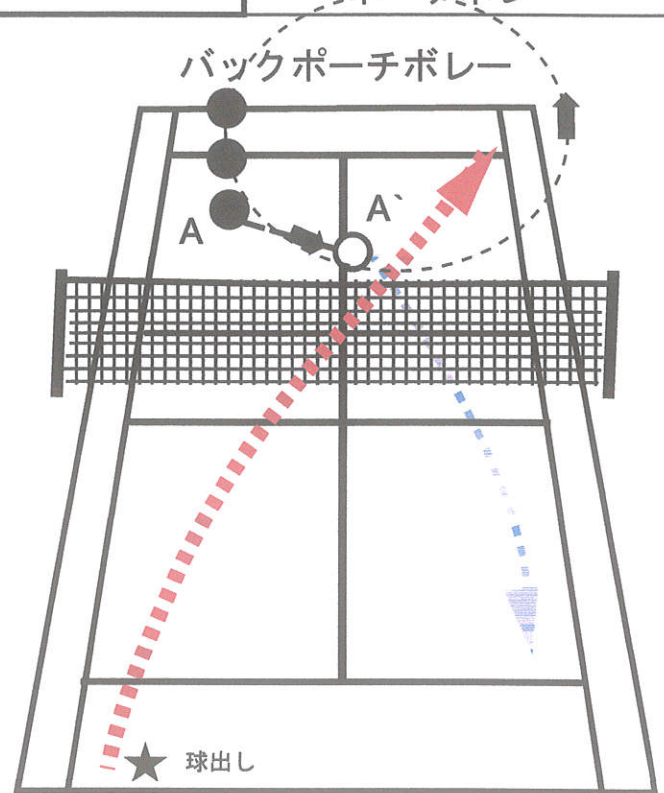
- スライス面でのボレーを通して細かい目標をねらう練習。

フォアーに続いてバックボレーも。

B-1-6

ボレー
ポーチボレー

B-2-6

ボレー
ポーチボレー

1 球ローテーション

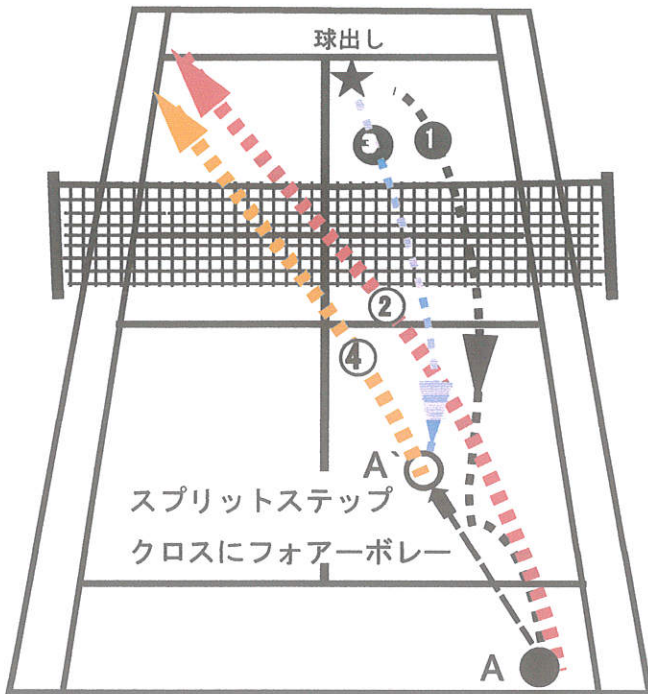
- ★ コーチはAのフォア側（バック）センターライン上を狙ってポーチ用ボールを出す。
- ボレーヤーAはセンター方向にクロスに前進してボレーをする。
- Aはフォア（バック）で進行方向（クロス）に深く打つ。
- A'はスプリットステップをしてクロスにボレーを打つ。



B-1-7

アプローチショットと
クロスボレー

フォアハンド

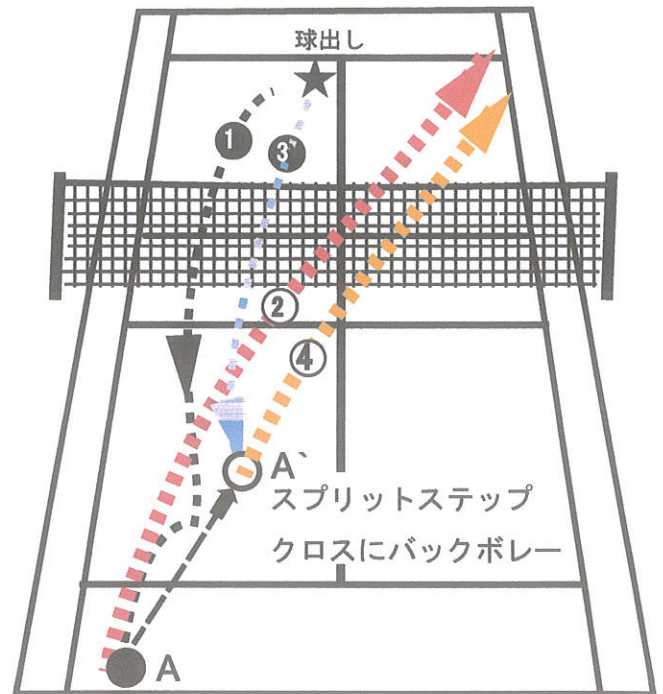


フォアハンドでアプローチショット

B-2-7

アプローチショットと
クロスボレー

バックハンド



バックハンドでアプローチショット



★ コーチはAのフォア側（バック）にアプローチ用ボールを出す。

● Aはフォア（バック）でアプローチボールをクロスに深く打つ。

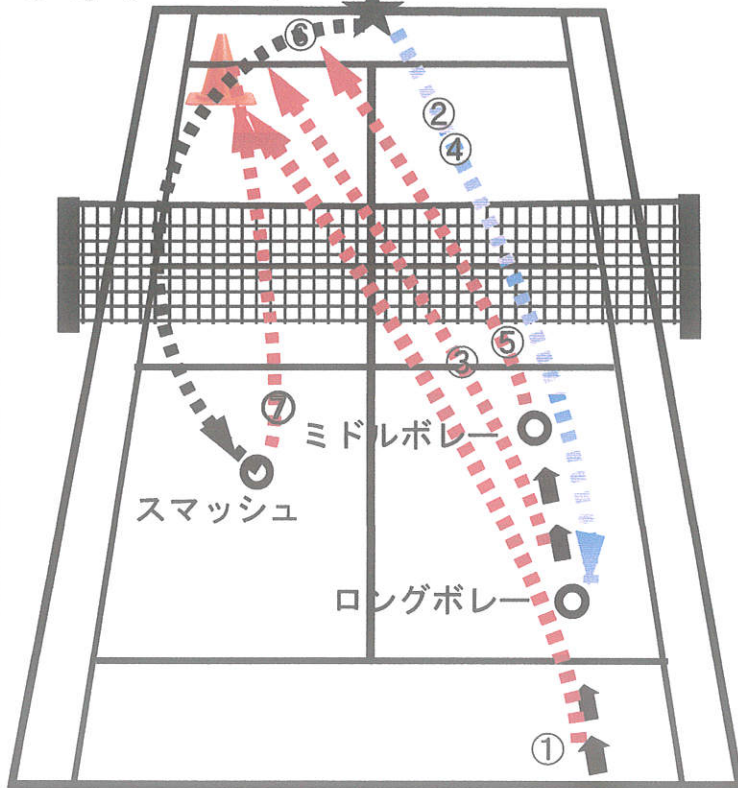
★ 2球目をコーチはA'にボレーボールを出す。

○ A'はスプリットステップをしてクロスにボレーを打つ。

B-1-8

サーブ、ロングボレー、
ミドルボレー、スマッシュ

フォアボレー 球出し

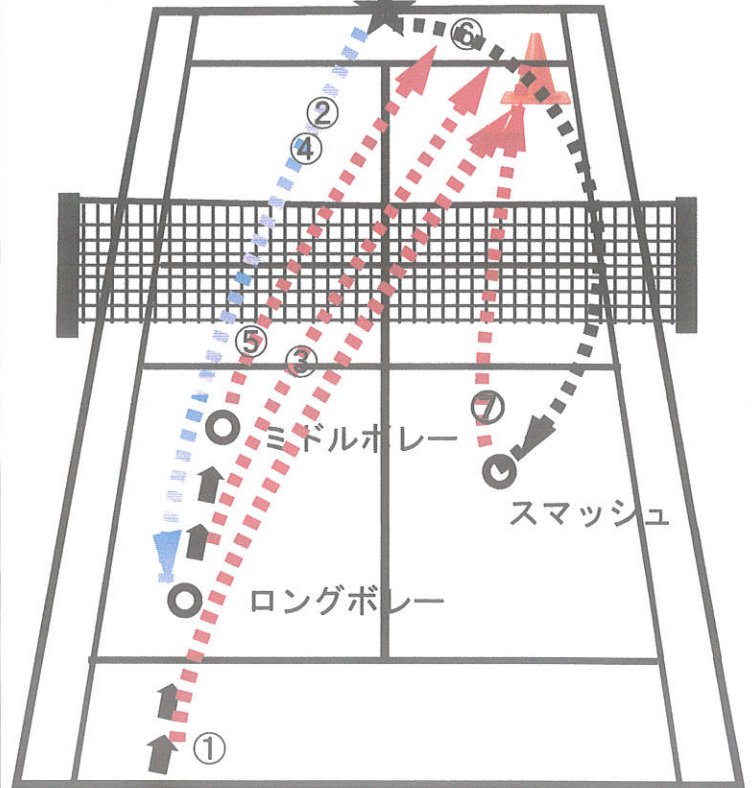


右サービスエリアからサーブ ● A

B-2-8

サーブ、ロングボレー、
ミドルボレー、スマッシュ

バックボレー 球出し



A ● 左サービスエリアからサーブ

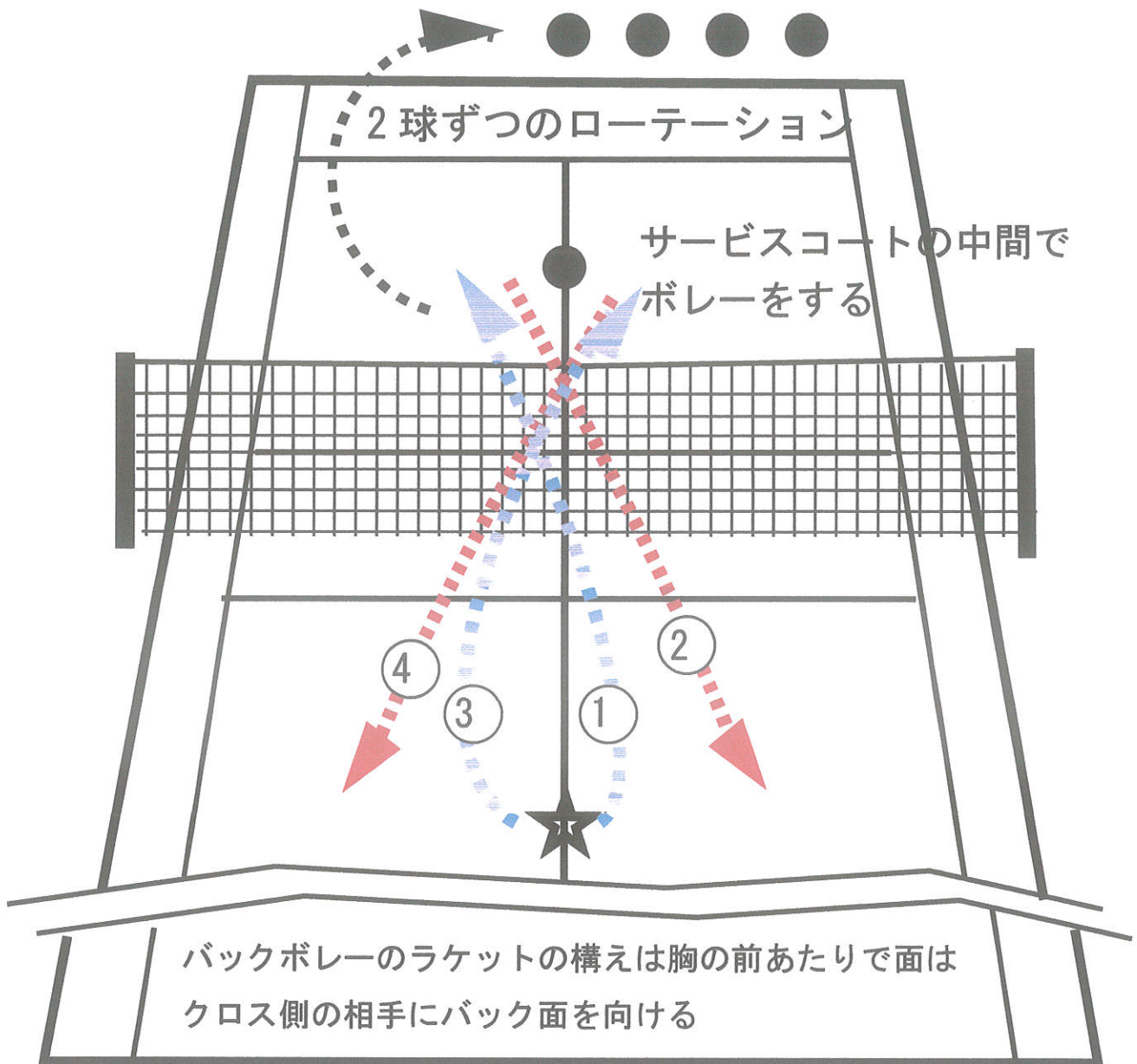
- 初めに A がサーブを行います。
- ★ 続いてコーチは A のフォア側（バック）にノーバウンドでロングボレー用のボールを出す。
- 続いてコーチはミドルボレーが打ちやすいボールを出す。
- 最後にコーチはスマッシュ用のボールを上げる。



B-1-9

B-2-9

フォアボレー & バックボレー

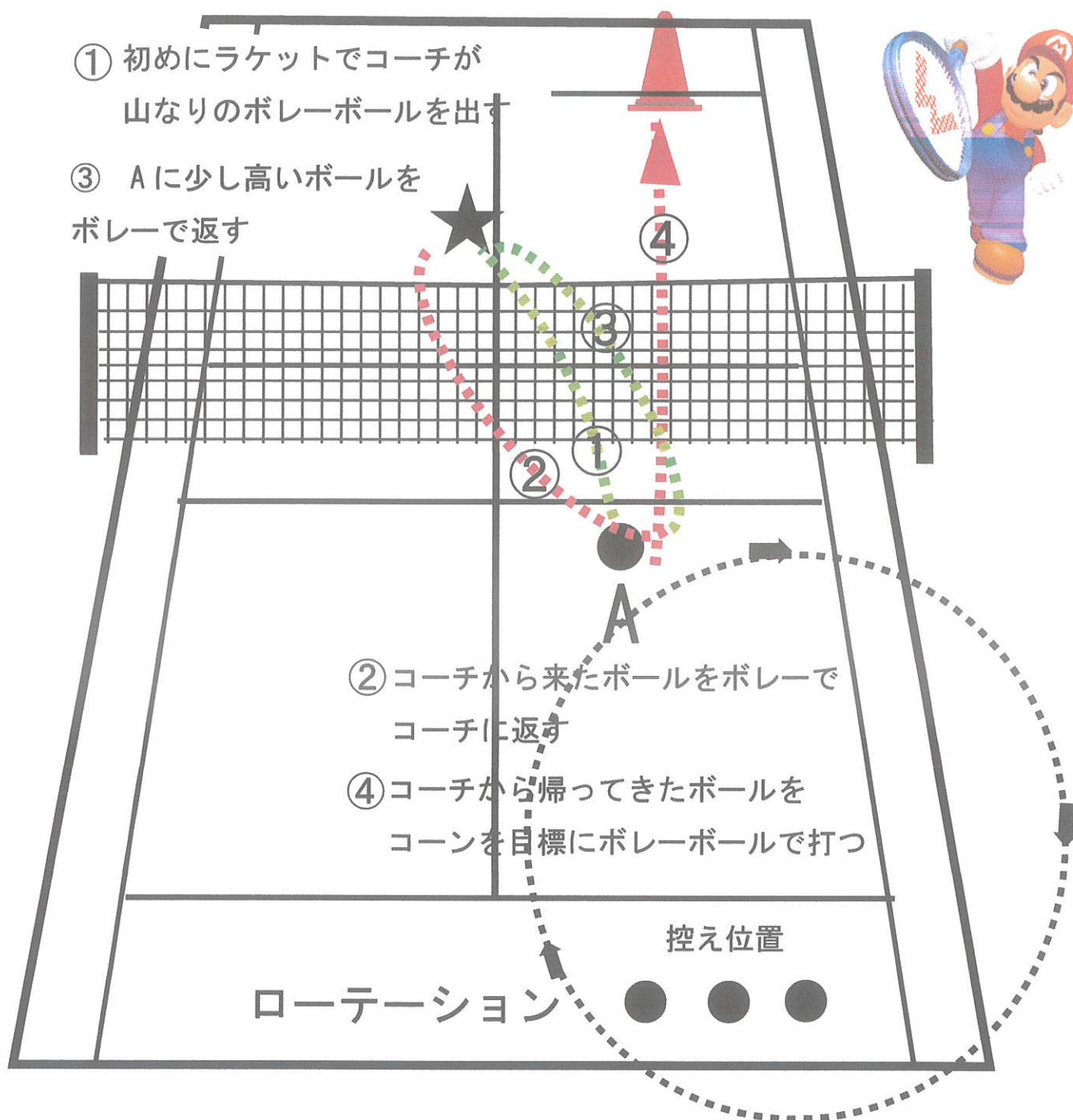


- フォアボレーは体をターンして戻す力で打つので腕を振ったり手首を回わさない。肘は伸ばした状態で。ラケットは少し面がうえを向いたスライス面でボールにあたる直前に握る。普通の速さのボールに対しては、ボールを待つのではなく、前に出て打つ。右足を蹴りだしてボールが当たったインパクトの後で左足が着地すること。右足を蹴って上半身を正面に戻すことでボールを飛ばす。手を動かさないでひねった体に戻す力で打つ。

B-1-10

B-2-10

コーチとボレー & ボレーをして帰ってきた
ボールを、目標のコーンに当てる



コーンの位置を自由に設定してボレーのコントロール
力を養うのが目的。

- スライス面でのボレーを通して正確に目標をねらう練習。
- 続いてバックボレーを行う。