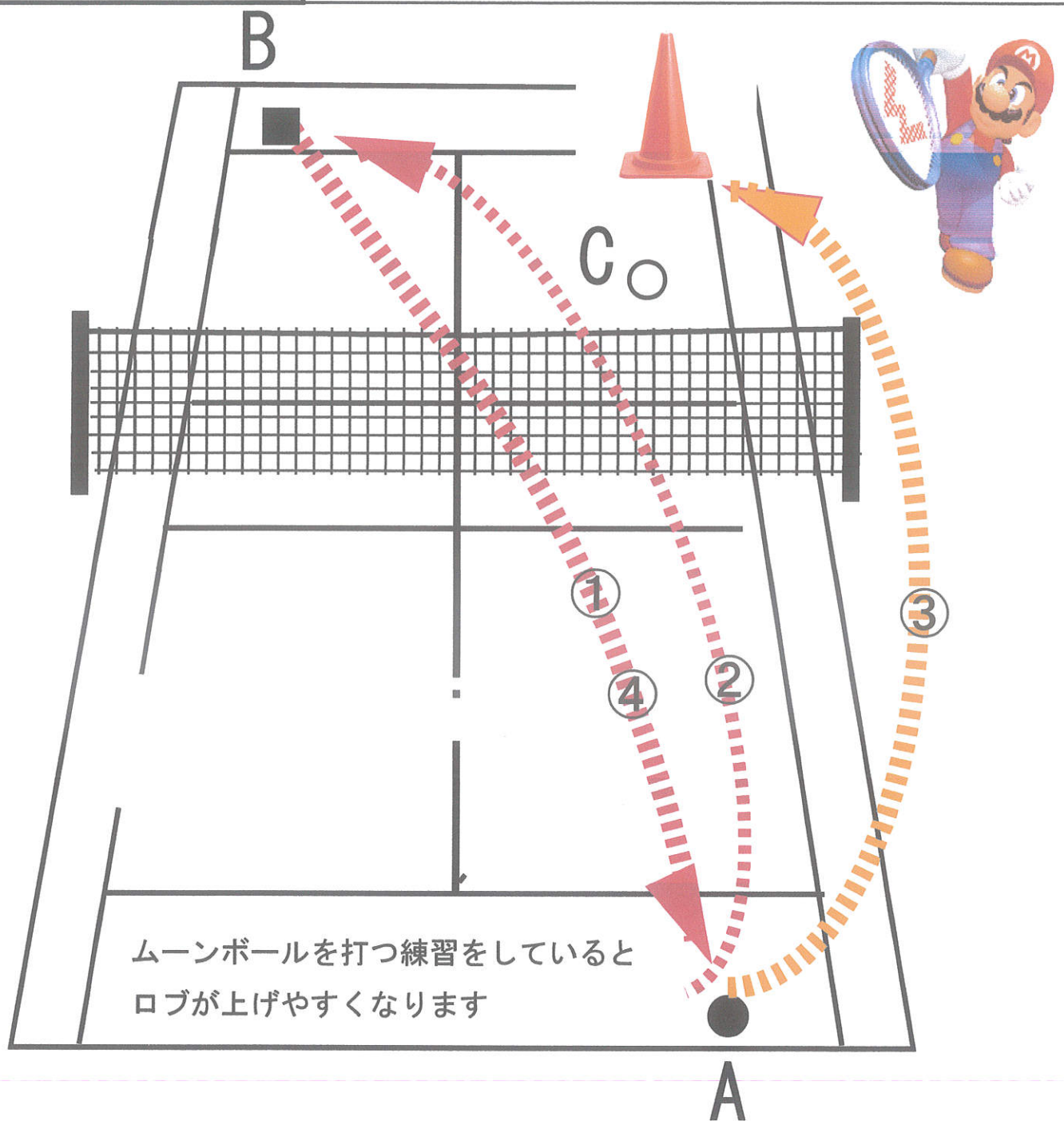


D-1-1

D-2-1

ロブ

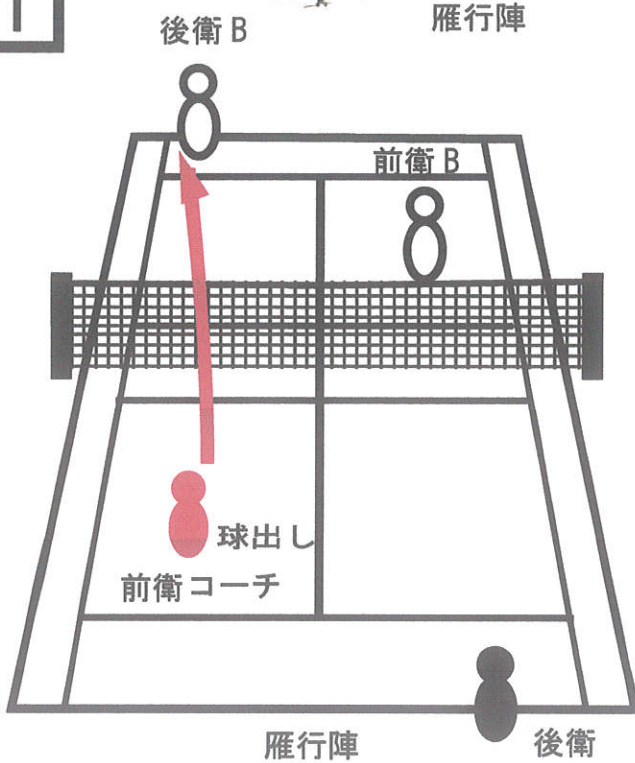
フォアサイドからのストレートロブ



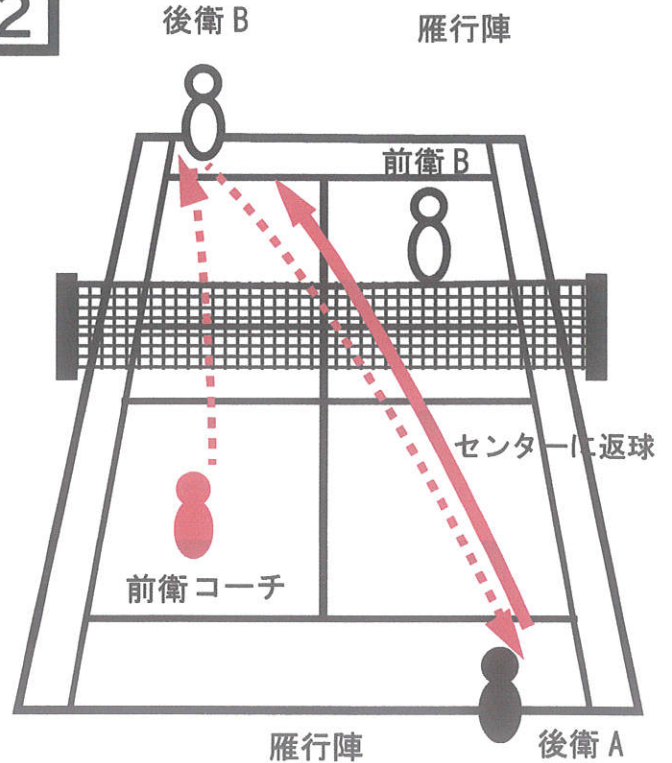
- 初めに B から A にクロスボールを出す。
 - A は B に山なりのムーンボールを返す。
 - B から帰ってきたボールをストレート方向にロブで返す。(C の頭を越すように)
- 続けて左カートからバックハンドでロブを上げる。



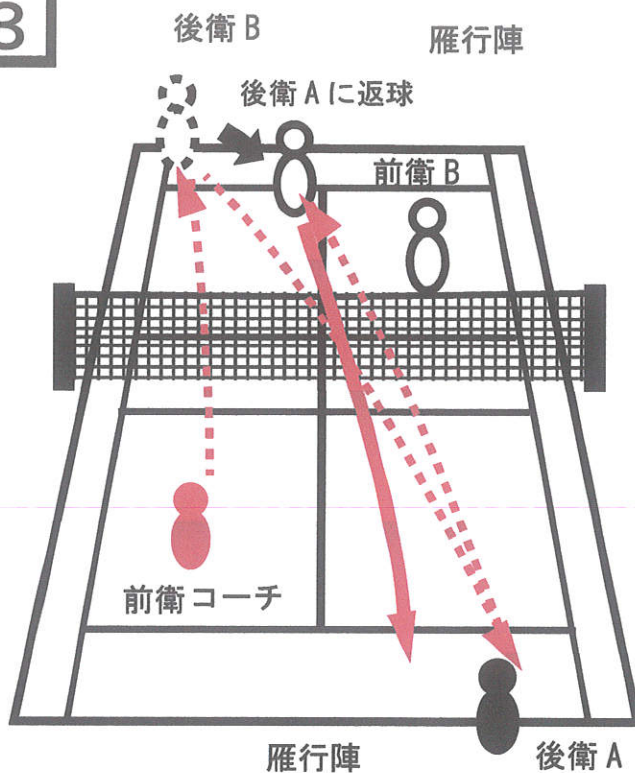
1



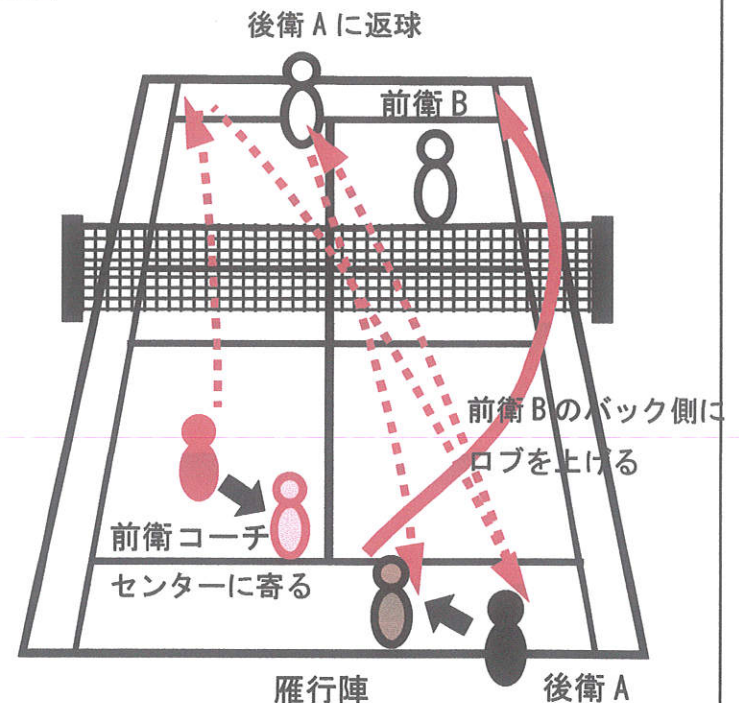
2



3



4



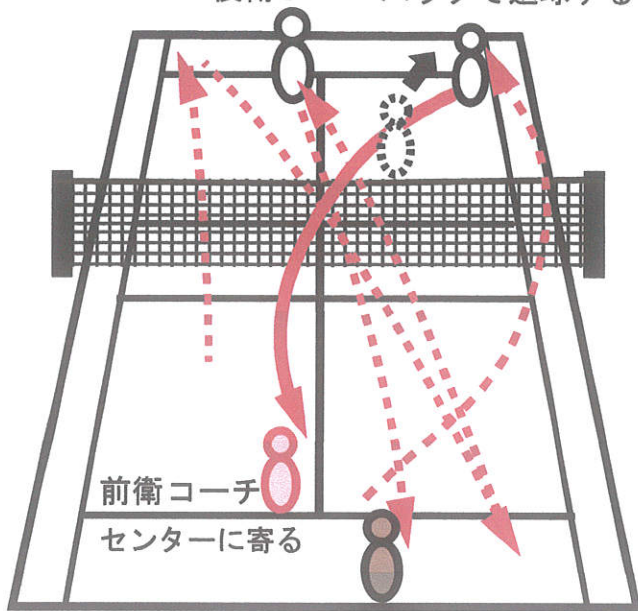
- ① コーチは後衛 B にボールを出す。
- ② 後衛 B は後衛 A に対してボールを返球する。
- ③ 後衛 A はセンターにボールを返球する。後衛 B はセンターに打ち返す。
- ④ 後衛 A は前衛 B のバック側にロブボールを上げる。前衛コーチは返球に備えて少しバックしてセンターケアをする。



5

雁行陣

前衛 B はロブを
バックで返球する

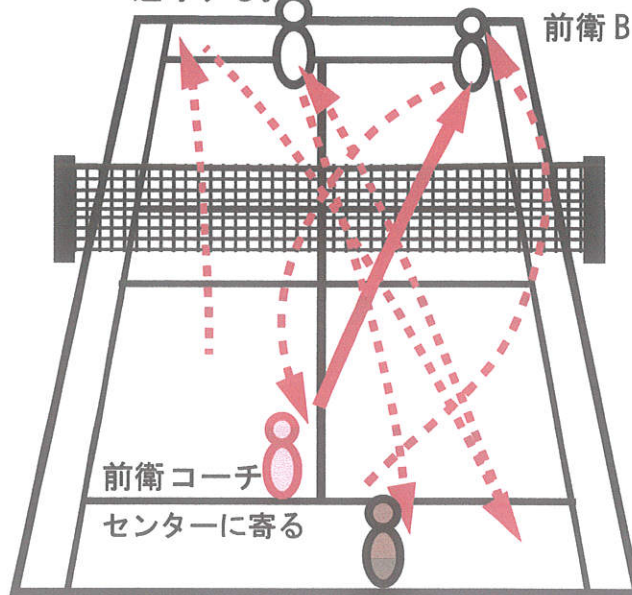


雁行陣

後衛 A

6

前衛 B から帰ってきたボールを
前衛コーチは前衛 B の足元に
返球する。

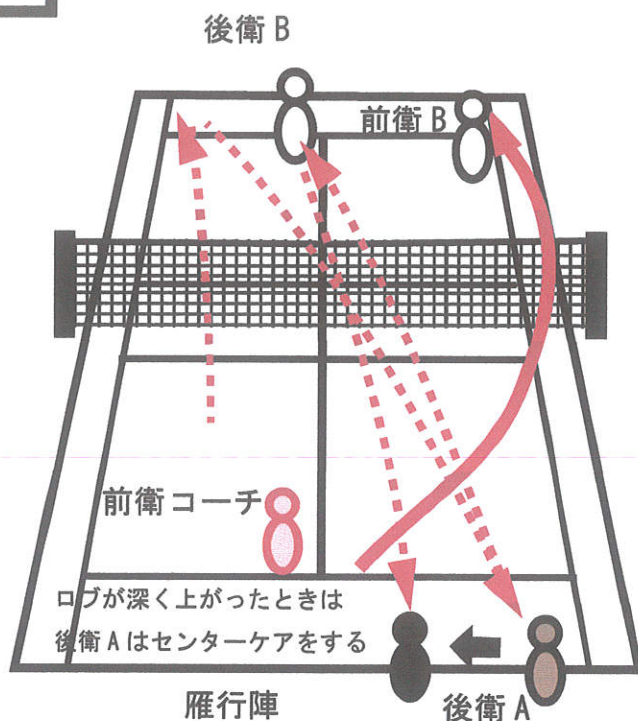


雁行陣

後衛 A

7

ロブが深い時

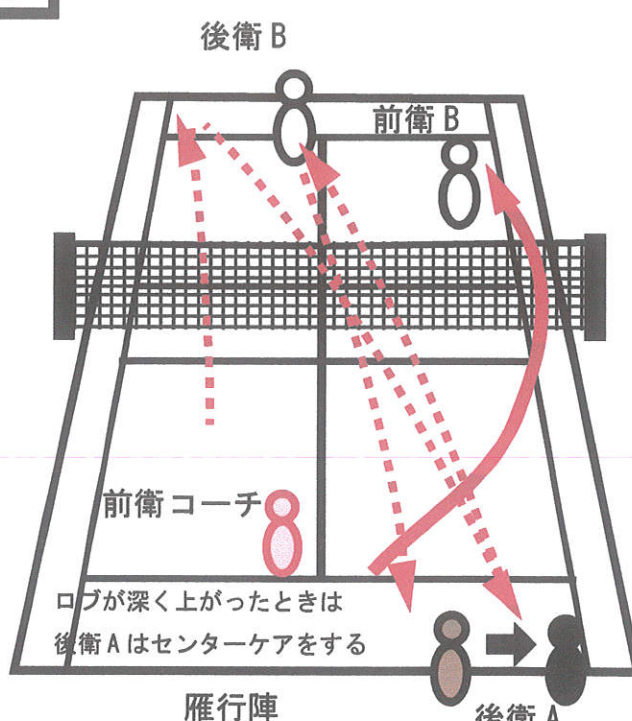


雁行陣

後衛 A

8

ロブが浅い時



雁行陣

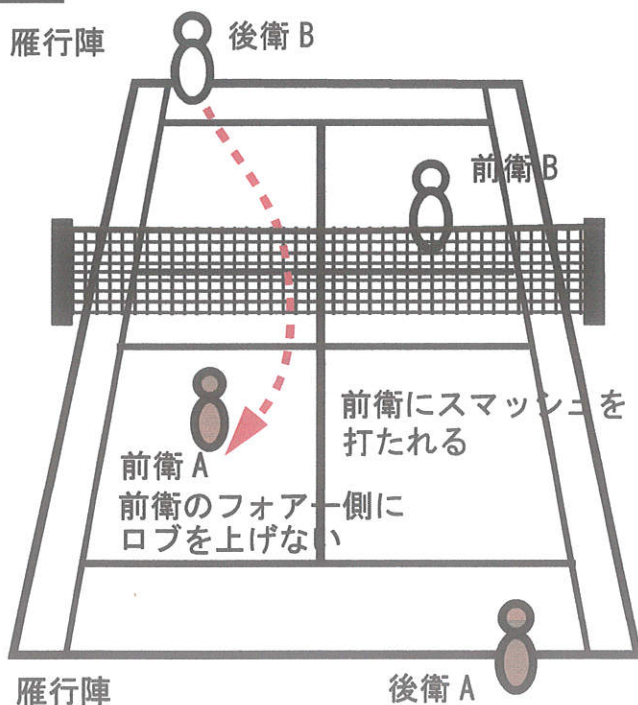
後衛 A

- 5 前衛 B はバックのハイボレーで返球する。
- 6 前衛コーチは前衛 B の体制が崩れているので足元を狙ってボールを返球する。
- 7 ロブが浅いときは後衛 A はサイドケアをするためにアレーコート側を守る。
- 8 ロブが深く上がったときは後衛 A はセンターにボールが帰ってくる確率が高いのでセンターケアをするためにセンターに寄る。



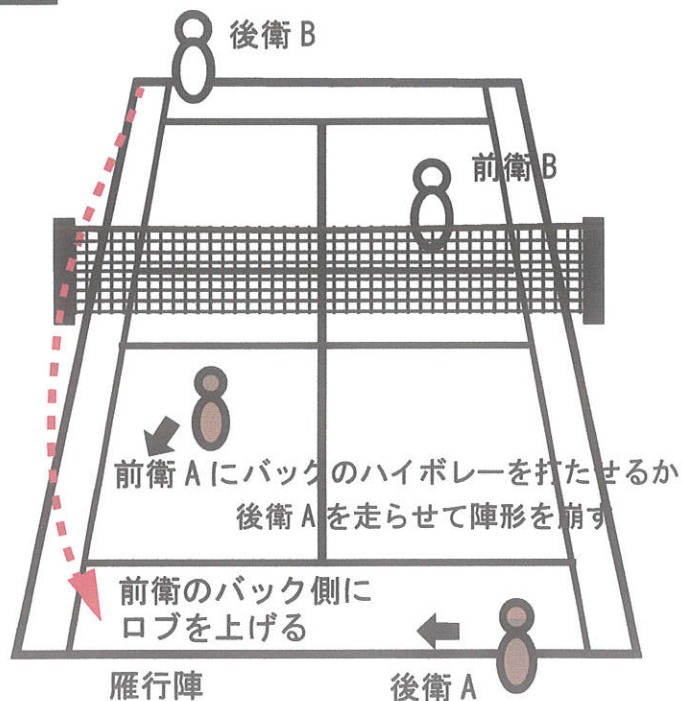
1

ストレートのロブを上げる (×)



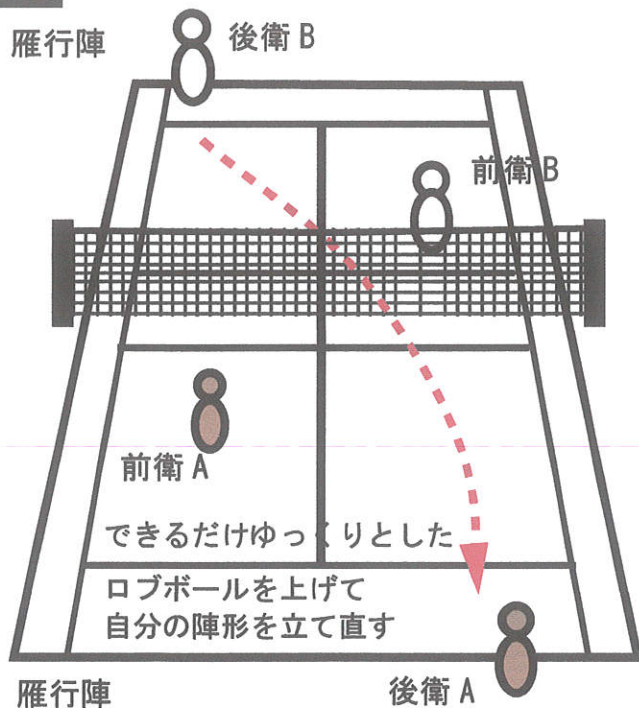
2

ストレートのロブを上げる (○)

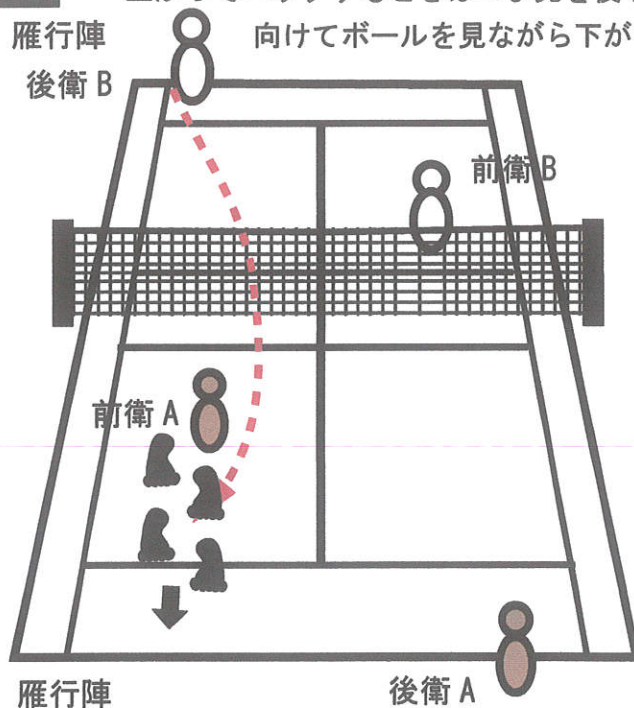


3

クロスにロブを上げる (○)



4

前衛 A はスマッシュが自分の守備範囲に
上がってバックするときにはつま先を後ろに
向けてボールを見ながら下がる

- ① 後衛 B はロブを上げるときは前衛 A のフォア側に上げないこと。
- ② 後衛 B はストレートにロブを上げるときは前衛 A のバック側に上げること。
- ③ 後衛 B はサイドに振られた時に上げるクロスロブは陣形を立て直すためにできるだけゆっくりとしたロブを上げる。
- ④ スマッシュが頭の後ろに上がったなら転倒を防ぐためにつま先を後ろにして下がること。