

9月のテーマ

レシーブ対策

ジュニアテーマ：お礼を言う

レシーブは、安全確実が第一！
しかし、浅くて緩いサーブに対しては、積極的に攻撃！

速いサービスに対する対策

素早く、コンパクトなテイクバックが重要
小さな上体のターンからブロックレシーブ
フォロースルーもコンパクトに！
腕やラケットを大きく後ろに引くことは
ミスの原因となります。



コンパクトなテイクバック

浅い（遅い）サービスに対しては

細かいフットワークで素早く前に詰め、高い打点で
しっかりとラケットを振り抜きます。

前衛にとられないために

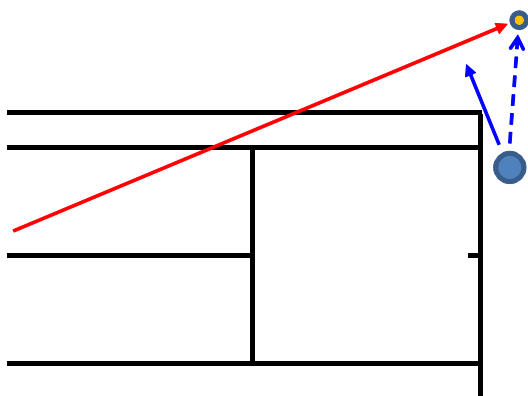
相手の前衛がボレーやスマッシュを決めることが
できる空間をイメージすることが大切。
危険範囲を避けた空間を狙って返球します。

※前衛の守備範囲は、男女・右利き左利き・身長等
個人差が大きいため、よく観察しましょう。



危険な空間は意外と狭い

ワイドに追い出されたときは



真横や斜め後ろへ追ってはいけません。
サービスのコースに対して最短距離、直角に
近づきましょう。

うまく動けないときは、スプリットステップを
小さく前へ！