

セカンドサーブ・レシーブ・ストレート打ちの練習 (2018.9.9 改訂版)

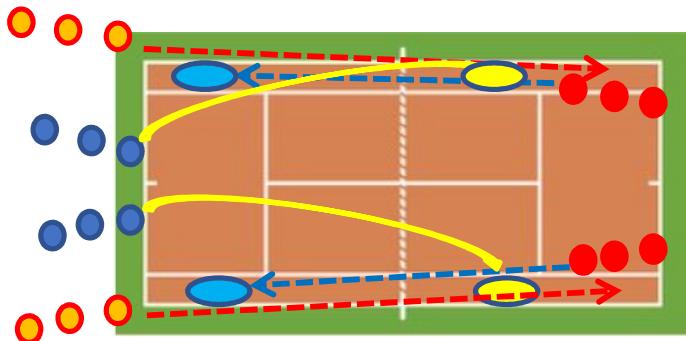
<練習目的>

大人数でのコントロールのセカンドサーブとレシーブ、コントロールのストレート打ちを習得する。

<練習方法>

1 コート 2 コースで、狭いサイドラインの間にコントロールしてセカンドサーブを打ち、狭いサイドラインの間にコントロールしてレシーブし、そのボールをサイドラインの間にコントロールしてストレート打ちする。

左サーブ、左ストレート打ち、右レシーブ、左レシーブ、右ストレート、右サーブという順番で時計周りしていく。



<注意ポイント>

セカンドサーブは、ショルダーカットもアンダーカットも手で打たず、下半身で押し込む感じで、ボールを送る。

Wファーストは、50%の力でボールをコントロールする。

レシーブは、ラケットの手で引くのではなく、体を捻じり、腰を落とし早く引き、強く打つのではなく、鋭く早く振り切る。

ストレート打ちは、前の手（前肩）を下げ、踏み込んで鋭く振り切る。

セカンドサーブとレシーブは、ストレート打ちに続くようにコントロールして打つことを意識する。