

V字ローボレー・8字ボレー練習 (2018.8.20 改訂版)

<練習目的>

V字ボレーのポイントは、右左連続ボレーの前後ステップです。

8字ボレーのポイントは、ランニングボレーの走り抜けるステップです。

<V字ボレーの練習方法>

1コート2コースで、前衛・後衛をローテーションしながら2球連続で行う。

後衛は、ボールを2球持ち、前衛がパラレルステップを取ったら右へシュートボール、前衛が元の処に戻ったら左へシュートボールを出す。

前衛は、ネットから2~3m離れた処で構え、右斜め前に1~2歩踏み出してボレーし、左斜め後ろへバックステップで元の処に戻る。

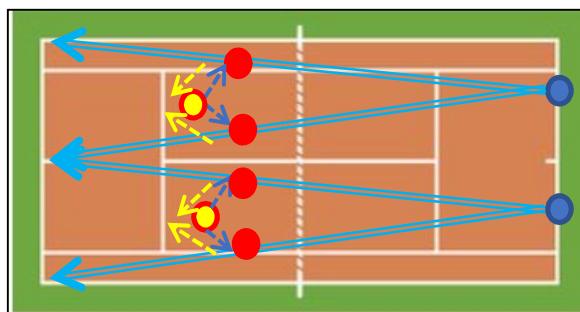
軽くパラレルステップして、左斜め前に1~2歩踏み出しボレーする。

(注意点①) ボールは離れていますので、前または横に動くではボールは届きません。

ボール飛行線に直角となるように斜め前に踏み出せば、ボールに届きます。

(注意点②) 右から左へ横移動では、ボールに届かず、手打ちボレーとなります。

元の処に戻ることで、左も同じように踏み出しボレーができます。



<8字ボレーの練習方法>

後衛は、ボールを2球持ち、前衛がパラレルステップを取ったら右へシュートボール、前衛が元の処に戻ったら左へシュートボールを出し、次の後衛に交代する。

前衛は、ネットから2~3m離れた処で構え、右斜め前に走り抜けてボレーし、ぐるりと回って元の処に戻る。

軽くパラレルステップして、左斜め前に走り抜けてボレーし、8字となるように回り元の処に戻り、一人2周して交代とする。

(注意点) ボールとの距離が遠いため、ボール飛行線に直角となるように走りぬけないとボールは届きません。

