

## ボレー&スマッシュのコンビネーション練習 (2018. 9. 1 改訂版)

### <練習目的>

前衛の中間ポジションからネット詰めのコンビネーション（ボレーの方向性とフォローボールをスマッシュで決める流れ）を習得する。

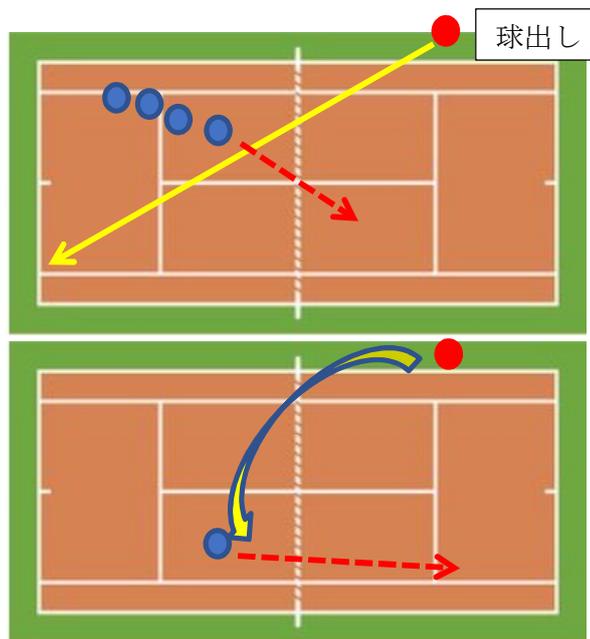
### <練習方法>

球出しは、サイドライン内のサービスライン辺りから、前衛がスプリットステップしてから内側サイドライン目掛けて送る。

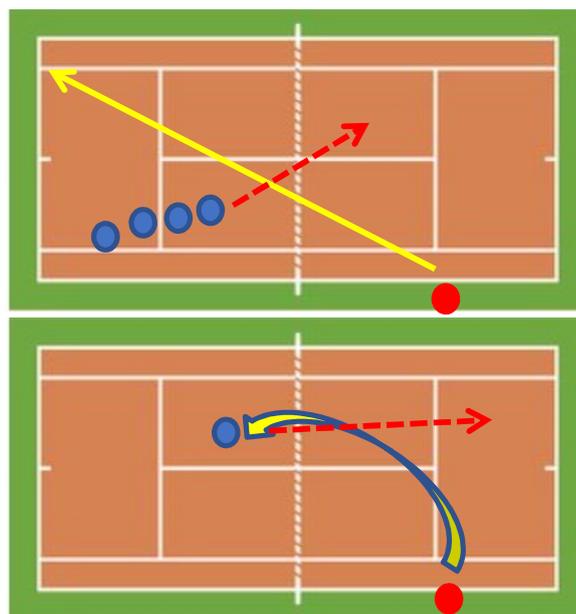
球出しは、徐々にコーナー側に鋭角にしていく。

前衛は、サービスエリアのセンター辺りにポジション（相手がロブを上げれない位置）して、ボレーを球出しの反対方向へボレーし、フォロー想定ボールをスマッシュする。

### <クロスコース>



### <逆クロスコース>



### <注意ポイント>

球出しのバックスイングで、直線的に斜め前に詰める。（横移動はしない）

ローボレーは、膝を伸ばし切らず、面を振らずに確実に相手コートに返す。

ラケット面は反対の手で支え上げ、手首を上げながらネットに詰める。

ボレーインパクト瞬間までは、肘は伸ばさず、ラケットにボールの衝撃が伝わってからグリップを握り締めて肘を伸ばす。

体に近いボールは、ラケット面に顔を近づけた縦面ボレーをする。

体から離れるボールは、顔を横にしてラケット面からボールを見て横面ボレーをする。

ボレー後は、2 バウンドするまでボールを目で追ってからスマッシュ体制を取る。

スマッシュできないボールは、ハイボレーで対応する。