

ショートサーブの練習 (2018.9.6 改訂版)

＜練習目的＞

ファーストサービスの基本的な腕の振りとリストの使い方を覚える。

＜練習方法＞

ネットを挟み正対して立ち、ネット近くからだんだん遠くに立ちサーブを行い、相手コートのサービスエリアに叩きこむ。

近い処、サービスライン、ベースラインの順番でサーブをサービスエリア連続入れるが、失敗したら、近い処からやり直す。

(最初の基本動作)

ラケット持つ手を耳に付くように真っ直ぐに上げる。

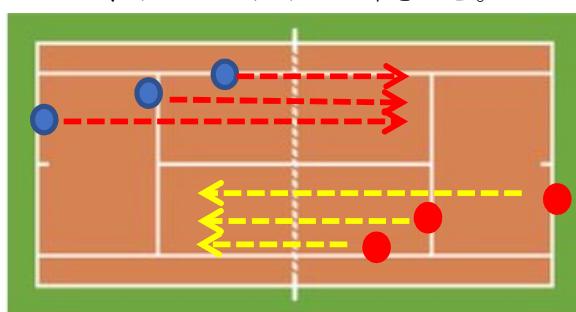
真っ直ぐに上がった時点で、親指・人差し指でラケット握り（その他指に力を入れない）、ラケットの重さでラケットを背中の方に下げる。

ボールを背の高さ2倍位のやや前面に手の平で押し上げ、背伸びをしてボールを叩く。

ラケットの振り切りは、最初はラケット持っている側で、その後、反対側とする。

(応用動作)

通常のファーストサービスで、サービスラインに叩きこむ。



＜注意ポイント＞

ラケット持つ手が真っ直ぐ伸び、最高点にある。

トスが十分に高く押し上げられている。（投げていない）

腕が大きく振られている。（腕と手首が縮まっていない）

リストを使って、ボールを叩いている。

ボールを叩く（打点）時のリストの位置が高く、体から離れていない。