

ボレーの注意点

- 1.通常はネットから1.5 mないし2 mくらい離れて待球姿勢をしっかりとる。ただし、相手がアタックなど攻めてくることが予想される場合は、触っただけでボールがネットを越すくらいネットに寄る。
- 2.フォアの場合は右足を軸足としネットに対して45度の角度で立ちボレーして左足で空脚を踏む。バックの場合は左足を軸足としてネットに対して平行に立ちボレーして右足で空脚を踏む。
(ボレーのタイミングと脚が着地するのが、同じではミスが多くなる。)
- 3.足の出し方は、ネットに直角に出すのではなく、斜めにする事により、肩が入りやすくなり、ボールを斜めから見ることができ、長くボールをみているような感覚になり、ミスが減る。
- 4.ボレーの動作に入ってから手は必ず、耳の横に置き、脇があかないようにしないと、速いボールに負けてしまうし、ミスも多くなる。
- 5.前衛は必ず自分のところにボールが来ると考えて、フォア側に来た場合とバック側に来た場合の自分のプレーをイメージして待つようにする。ポーチボレーする場合も弾くボレーをするのか、ストップボレーをするのか決めてから、成功するイメージでプレーする。
6. 純クロスからのランニングボレーは、フォアで、逆クロスからのランニングボレーは、バックですること。(逆で行うとせっかく、ボレーしてもサイドアウトすることが多い。)
- 7.ハイボレーは振るとミスになりやすいので、手首だけでボールを抑える感覚で行う。
- 8.ボレーする時は、1本で決められるように、あいているコースをねらう。
- 9.決めるコースをボレーした後、見るようにする。
- 10.自分のパートナーの後衛が相手と打ち負けているようであれば、ポーチボレーをするとか、自分の守るサイドを開けて自分の方に打たせるようにするといった工夫が必要になる。

相手の後衛が邪魔だなと思うような前衛をめざそう