

# 【ボレー基礎メニュー】

## ①ボレー球出し(15分)

- (1) サービスライン真ん中2列でスタートし、5球交互に出し2周交代とする(8人)
  - (2) 狙う場所は1箇所を設定
  - (3) 終わったらコートチェンジしてもう1箇所に設定
- \* 2周目は5球連続でコートインした人から抜けていく
- ✓ テイクバックを速く、打ったらすぐに動き次のボールに備える意識をもつ
  - ✓ どんなボールを打っても良いがコートインさせることを目的にする

## ②ロー・ハイボレー球出し(15分)

- (1) 先程よりも後ろからスタートし、5球交互に出し2周交代とする(8人)
  - (2) 狙う場所は1箇所を設定
  - (3) 終わったらコートチェンジしてもう1箇所に設定
- \* 2周目は3球コートインした人から抜けていく
- ✓ どんなボールが来ても体の軸(特に上半身)は真っ直ぐぶれずに返球を意識



