

<後衛サーブ・後衛レシーブ>

○サーブの時

サーブ側の前衛は基本ポジション（ボールと自陣のセンターマークを結んだ直線上）

- ・どちらに打たれるか分からないときは、サイドラインの方に1歩スライドステップ

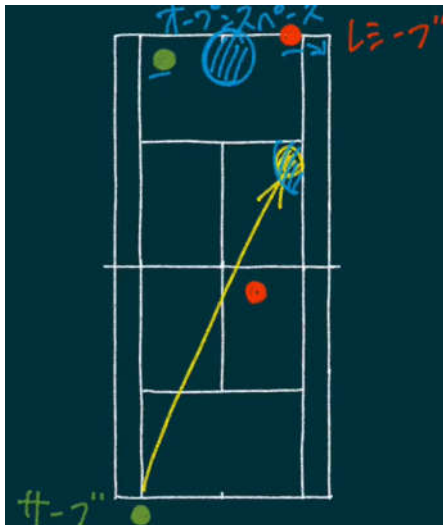
○レシーブの時

レシーブ側の前衛はサービスラインの1歩前

- ・相手の前衛がボレーしない場合は、素早くネットにつく ← 相手の前衛をよく見る

<後衛サーブ・前衛レシーブ>

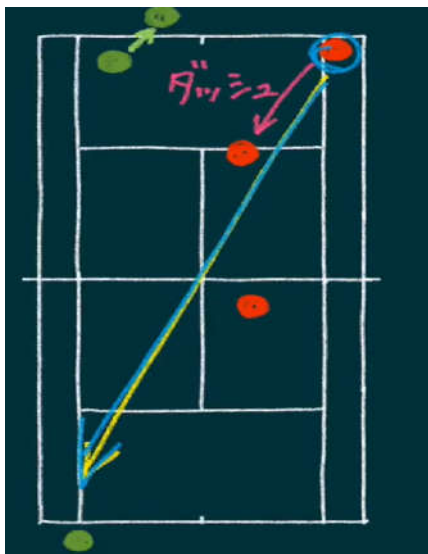
○サーブの時



サーバーは、シングルスサイドラインのあたりからクロスを入れて、相手にバックでレシーブさせ、ミドルにオープンスペースを作る

後衛は逆クロスに返ってきたレシーブをミドルに返す

○レシーブの時



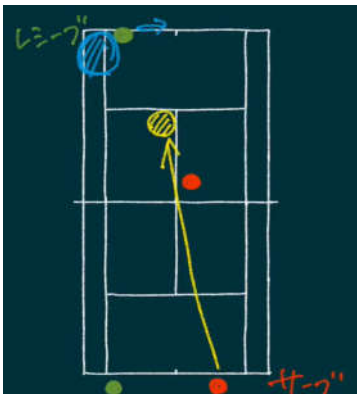
後衛はベースラインより前目にいてすぐ、フォロー出来るようにし、前衛が取らなければややミドルよりにベースラインより下がる

前衛は逆クロスに返して、ネットへセンターよりにダッシュ

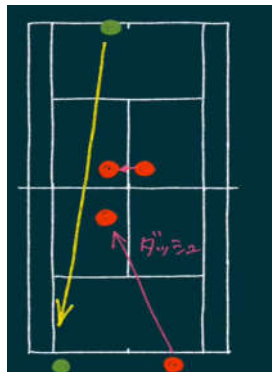
前衛は返ってきたボールが浮いていればクロスへスマッシュ  
低ければ、相手前衛をさけ後衛の方へボレー

<前衛サーブ・後衛レシーブ>

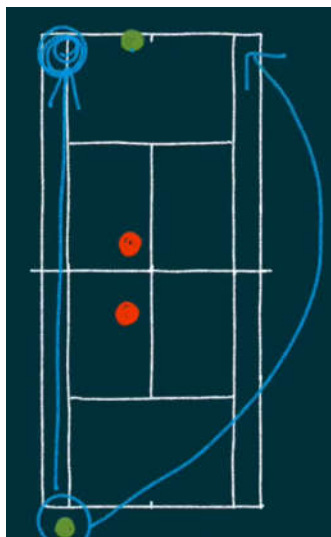
○サーブの時



後衛は左足がシングルス  
サイドラインにかかる位にたつ  
前衛はミドルにサーブを入れる

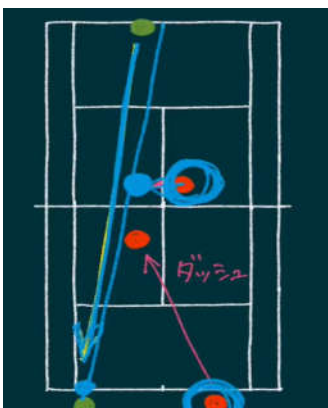


レシーバーがストレートに戻したら、  
前衛はネットへダッシュ



後衛はレシーブをストレートに戻すか、  
相手後衛が速く戻ったら逆クロスにロブを打つ

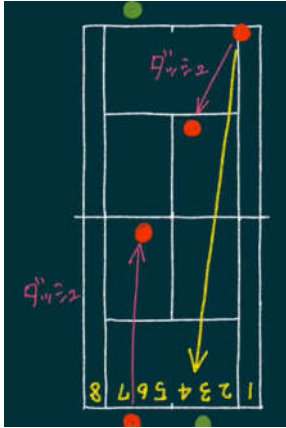
○レシーブの時



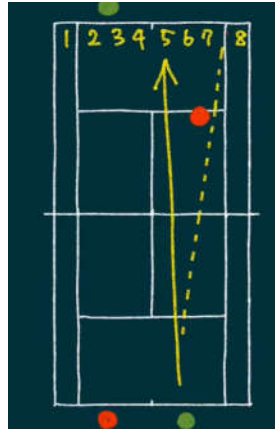
レシーバーがストレートに戻したら、  
前衛はボールと自陣のセンターマークを結んだ位置へ動く

<前衛サーブ・前衛レシーブ>

○サーブの時

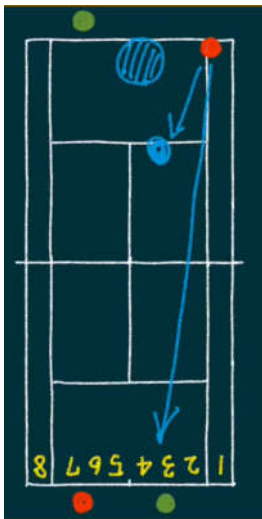


サーブをクロスに入れたら  
前衛はネットへダッシュ

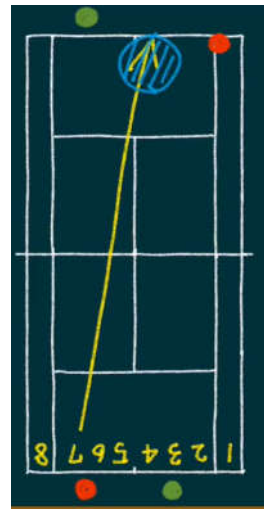


相手の前衛が出遅れていたら  
ミドルのオープンスペースを狙う  
速かったらクロスへ返す

○レシーブの時



ミドルに返して素早くダッシュし  
相手後衛にバックで取らせる



逆クロスにレシーブしてしまうと  
ミドルのオープンスペースを狙われ  
やすくなる