

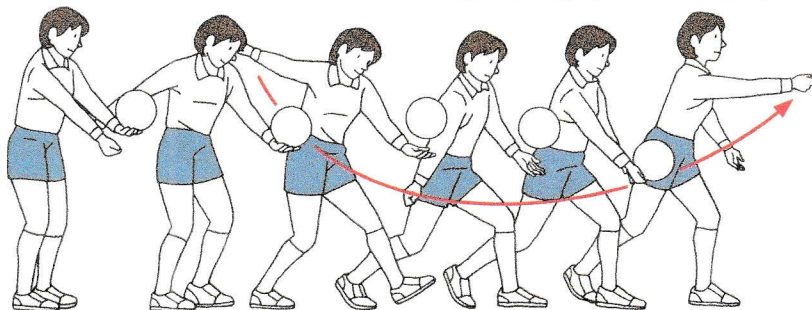
スパイク

いわゆる
アタック

- (1) トスの位置や(高さ)を確認しながら且力走を開始した後、両手を強く上に引き上げながら(ジャンプ)する。
- (2) スパイクを打つうでの(ふじ)を耳よりも後方に引き、(体)を反らす。
- (3) (ふじ)を伸ばし、中指の付け根でボールを打つ。ジャンプの(最高点)でボールをとらえるようにする。

アンダーハンドサービス

いわゆる
下からサーブ



- (1) 相手コートに対して、(正面)に構え、「イテニー」のタイミングでボールを打つ。
- (2) 「イテ」で低く(トス)を上げる。同時に打つうでの(後方)に引く。
- (3) 「ニー」で、うでを振り下ろす。腕は体に沿って(平行)に振る。
- (4) フォロースルーは、ネットの(中央)の方向へ。

↓
ボールを打った後、
振りが停止するまでの腕の重かき
のこと。