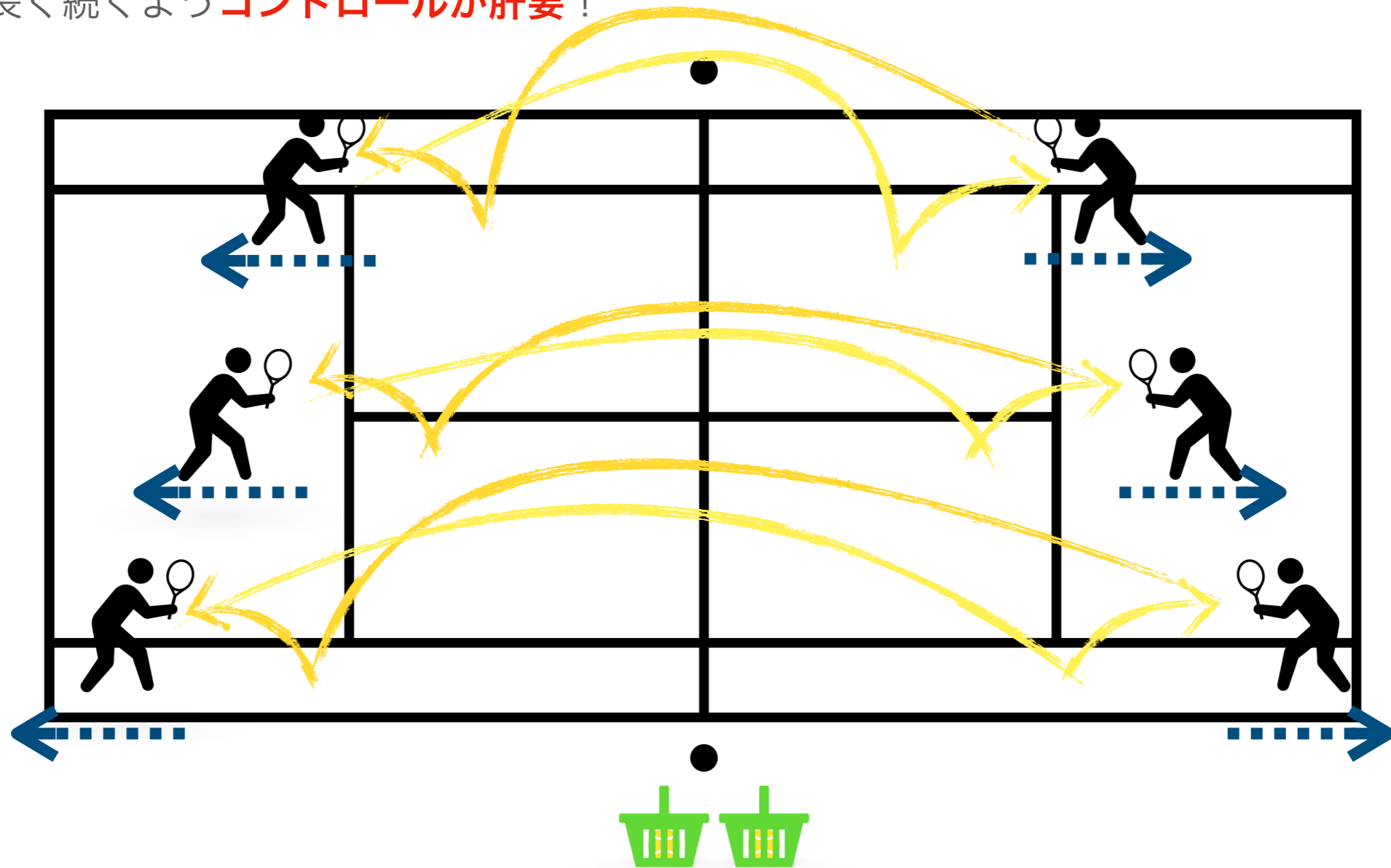


# ショートラリー→ロングラリー

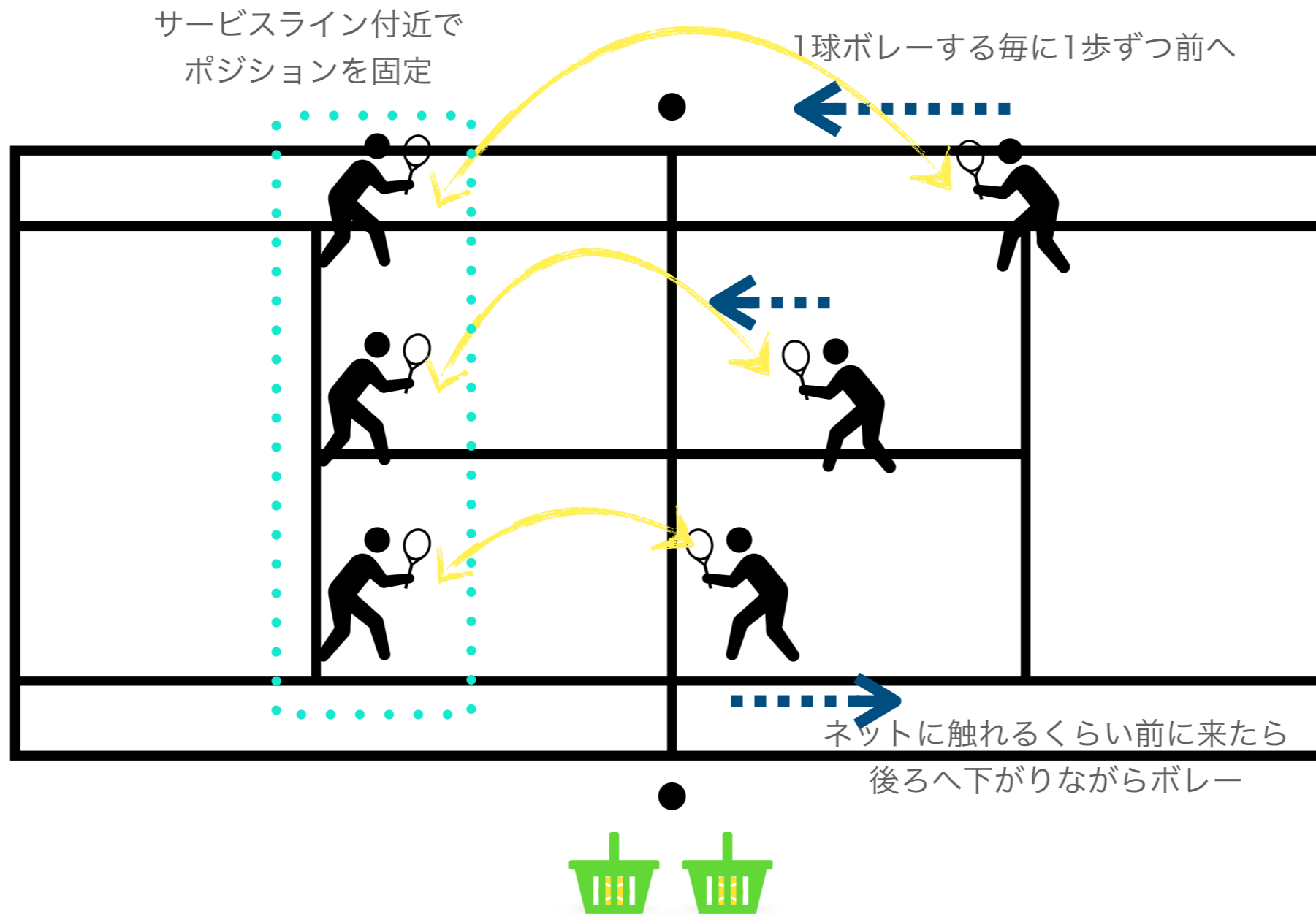
最初の2分程度はショートラリー

1球打つたびにポジションを1歩ずつ下げてロングラリー

長く続くよう**コントロールが肝要!**

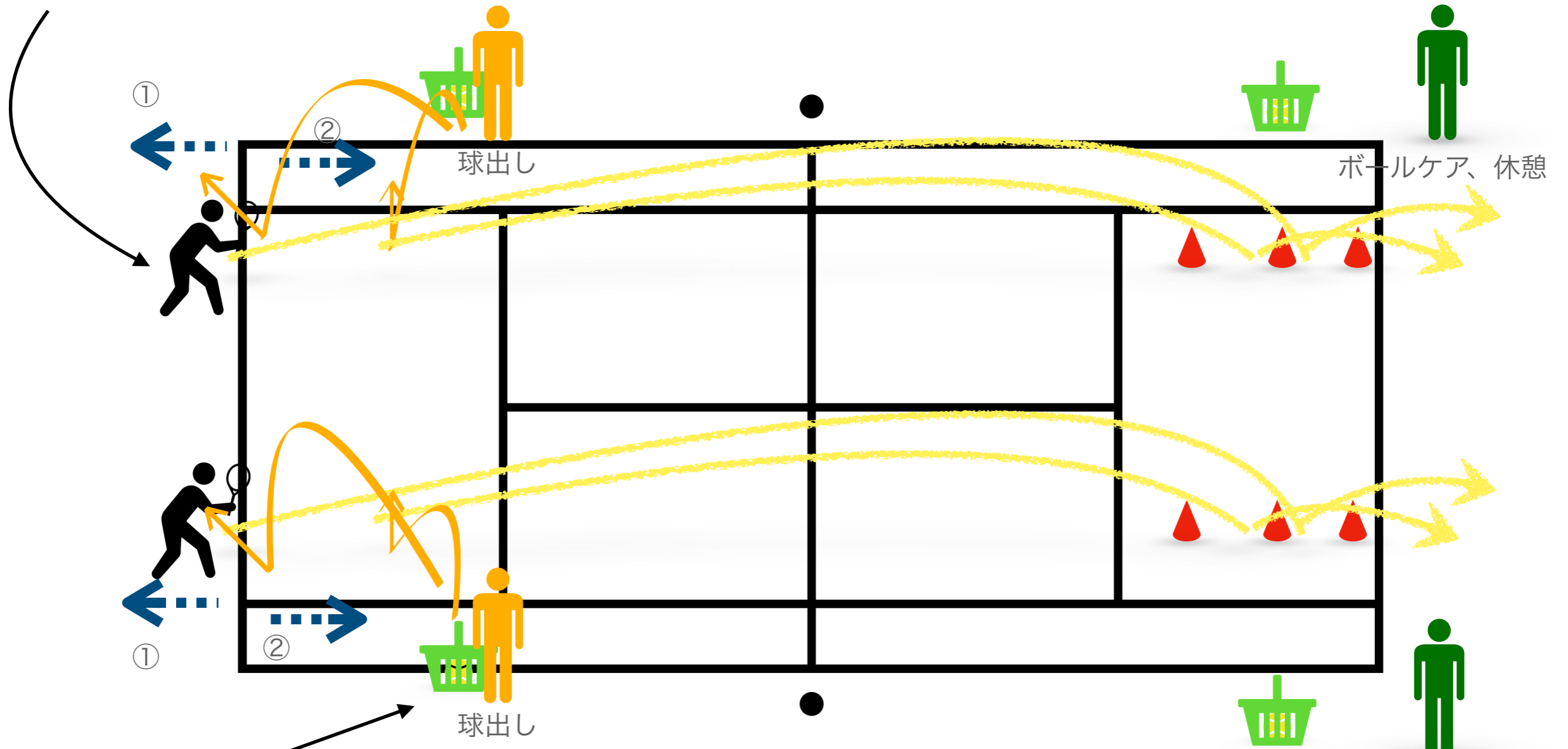


# ボレー対ボレー(易)



# ストロークの手出し練習10（前後の対応）

- ①深い球の処理（下がるかライジングで）
- ②浅く低い球を処理

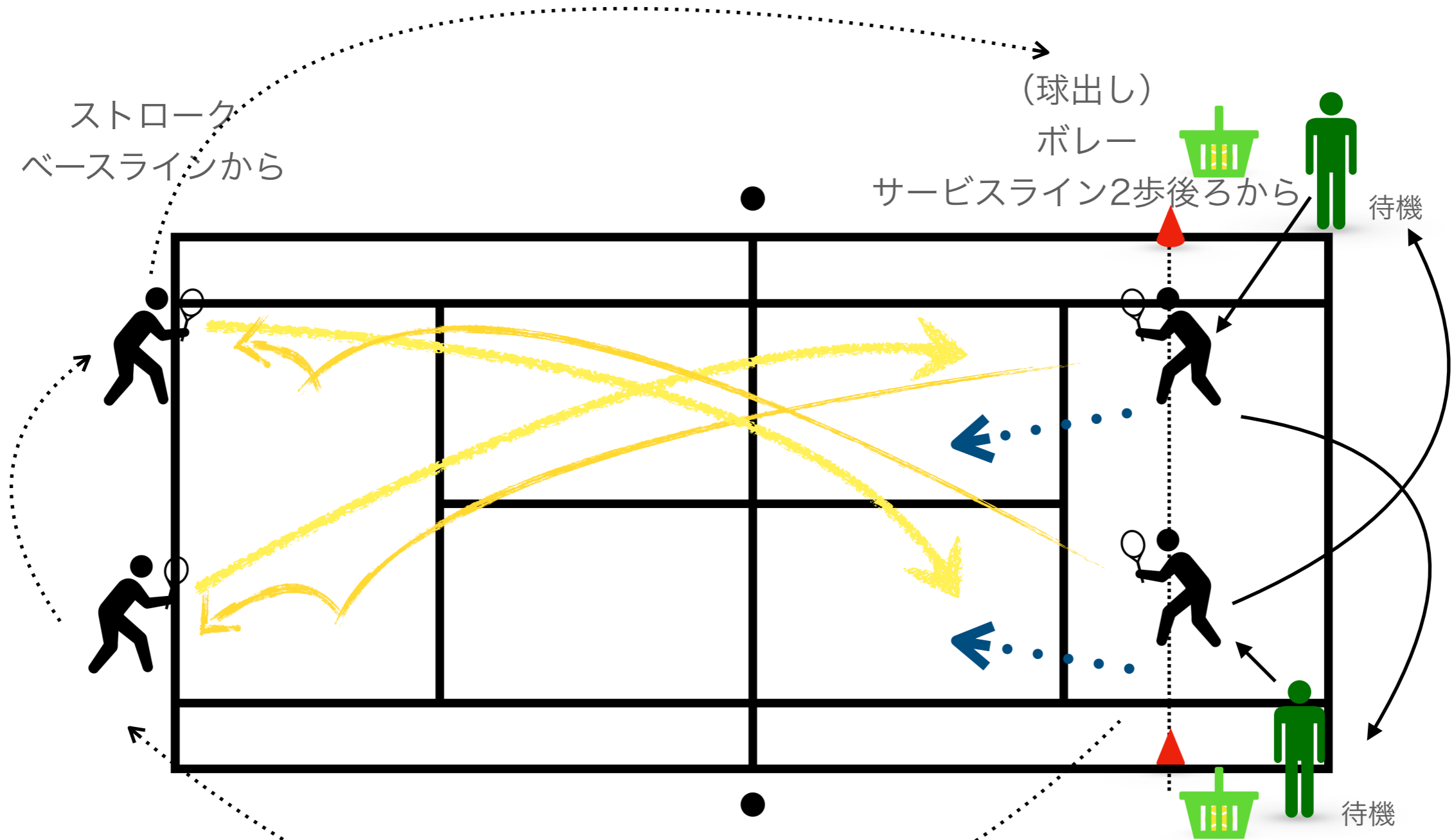


- ①弾道を高くベースライン手前あたりを狙う
- ②肩の高さ以内で低く前に放る

# ボレー対ストローク (クロス)

ストローク  
ベースラインから

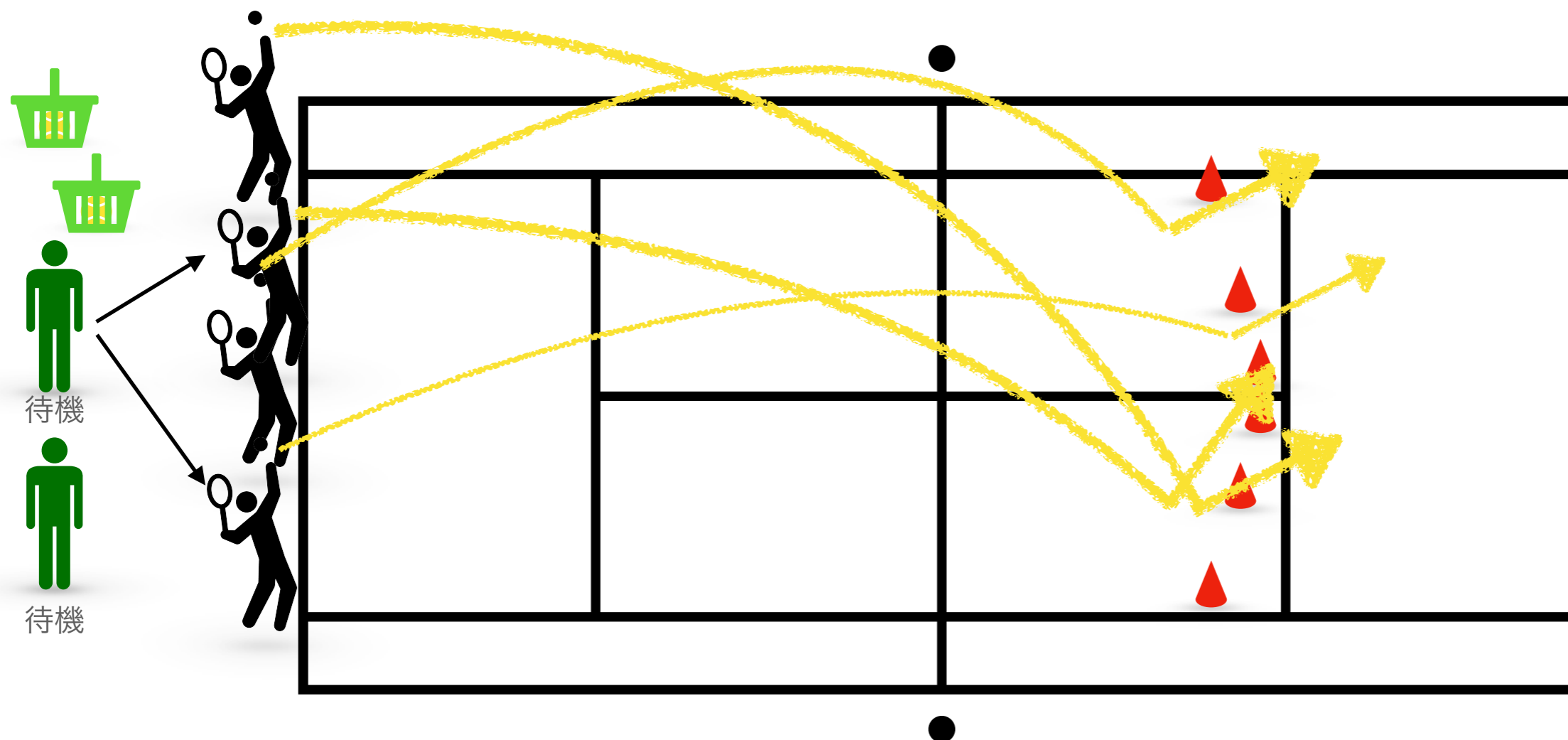
(球出し)  
ボレー  
サービスライン2歩後ろから 待機



時間が経ったら1人ずつ時計回りにローテーション

サービスラインの2歩後ろ辺りから  
アプローチショットを打つように  
前へ出てボレー、ラリーを続ける  
ラリーが途切れたらスタートラインに戻る  
手持ちの球がなくなったら交代

サーブの打ちっ放し  
(フェンスが両方バージョン)



# ベースラインからのラリー (クロス)

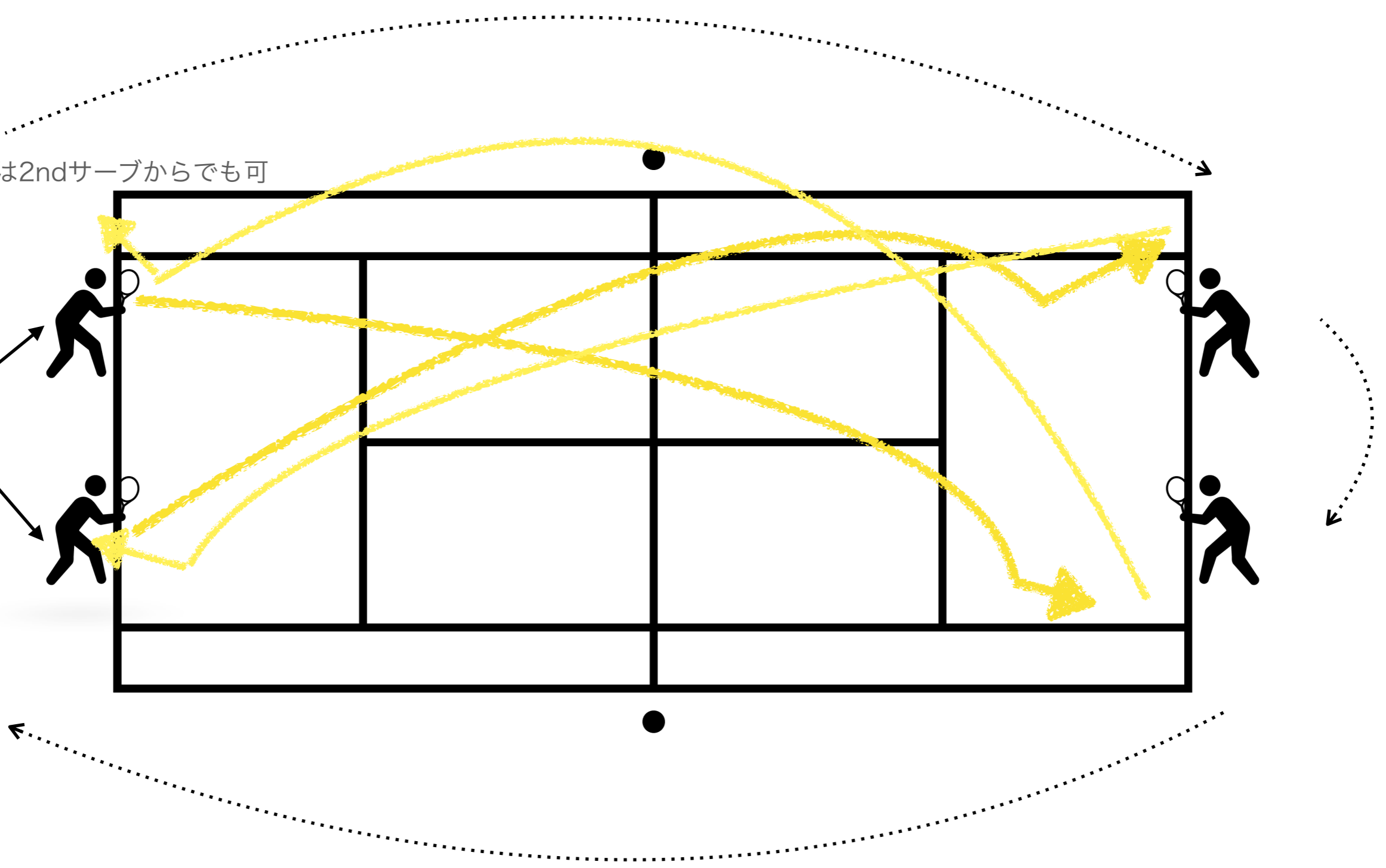
球出しは2ndサーブからでも可



待機



待機



時間が経ったら1人ずつ時計回りにローテーション