

【サーブリターン＋応用メニュー】

①ストロークアップ(5分)

- (1) シンプルに2列で球出し(4球交代1周)
- (2) 定位置・サイド・前後

②ボレーアップ(5分)

- (1) ミドルボレー(4球交代1周)

③スピン・スライス打ち分け(15分)

- (1) 必要であれば打ち方から
- (2) 2球交代交互に打ち分け(2周)
 - ✓ 初級者が多いため、わざとらしくてもやることが重要
 - ✓ 必要であれば中級者は自習で、初級者はコートの一部で練習

④ドロップ・アングル・ロブショット(15分)

- (1) 先程のスピン・スライスの応用(4球交代)
- (2) サイドによってドロップ・ロブ、アングル・クロスロブと固定(片面狙いなら)
 - ✓ ここではできなくて良いので軌道や力加減など何となく掴む(ショートクロスでも可)

⑤ショートVSロングラリー(15分)

- (1) ストレート・クロスと3分を変えて、サイドチェンジしてまた同じ
- (2) ストレートの時はドロップとロブの練習、クロスの際はアングルとロブの練習

⑥サーブVSリターン(15分)

- (1) 休憩加味して時間有り余ってたらサーブ単体からスタートでもOK!

⑦ミニゲーム(10分)

- (1) サーブからのピンポンラリー
 - ✓ ポイント多めにして極カミスを恐れず様々なボールを打つ

*** 休憩長めに取るので合間で打ちたい方はクロスラリー**