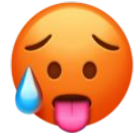
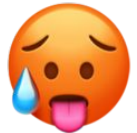
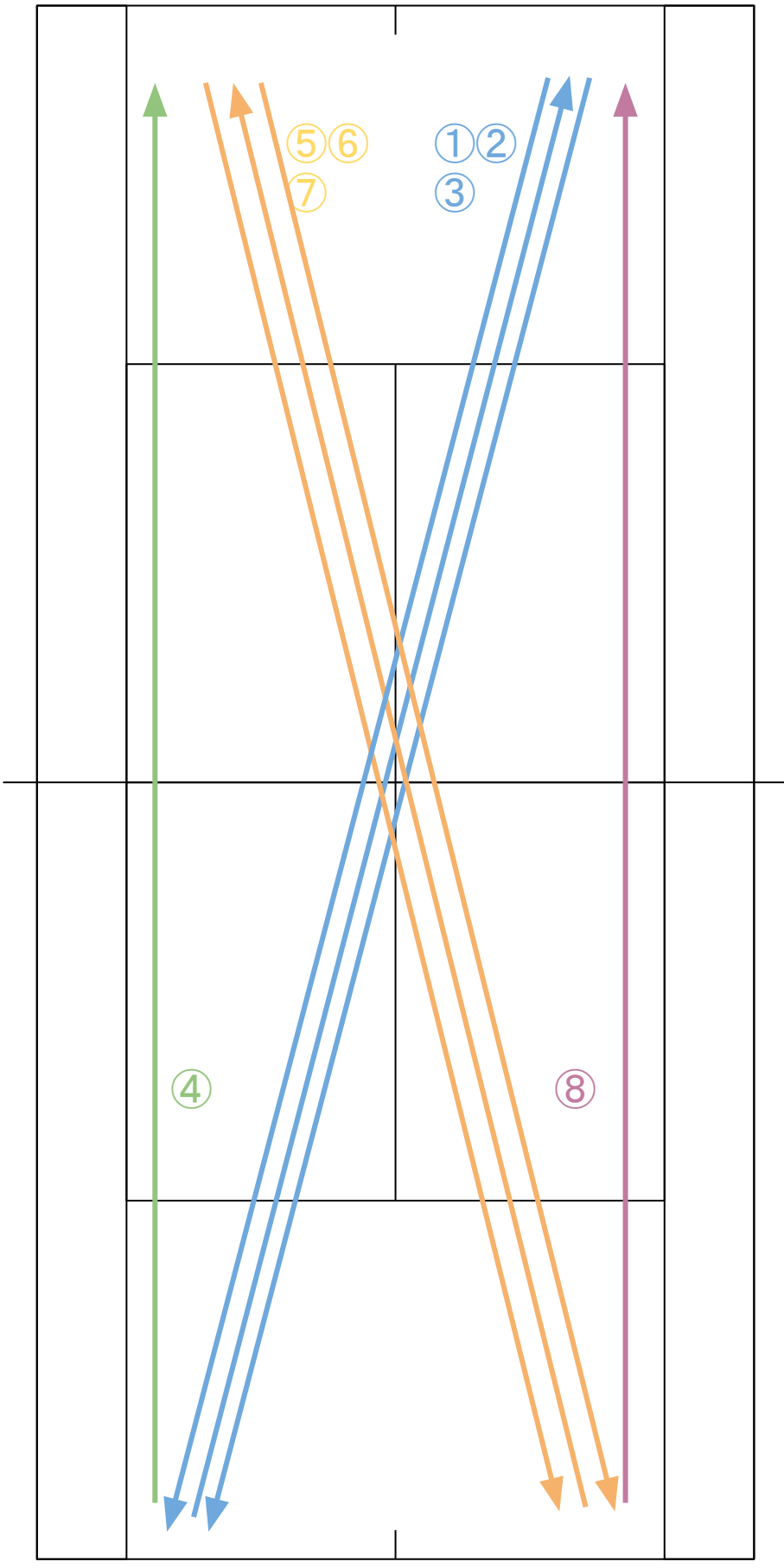
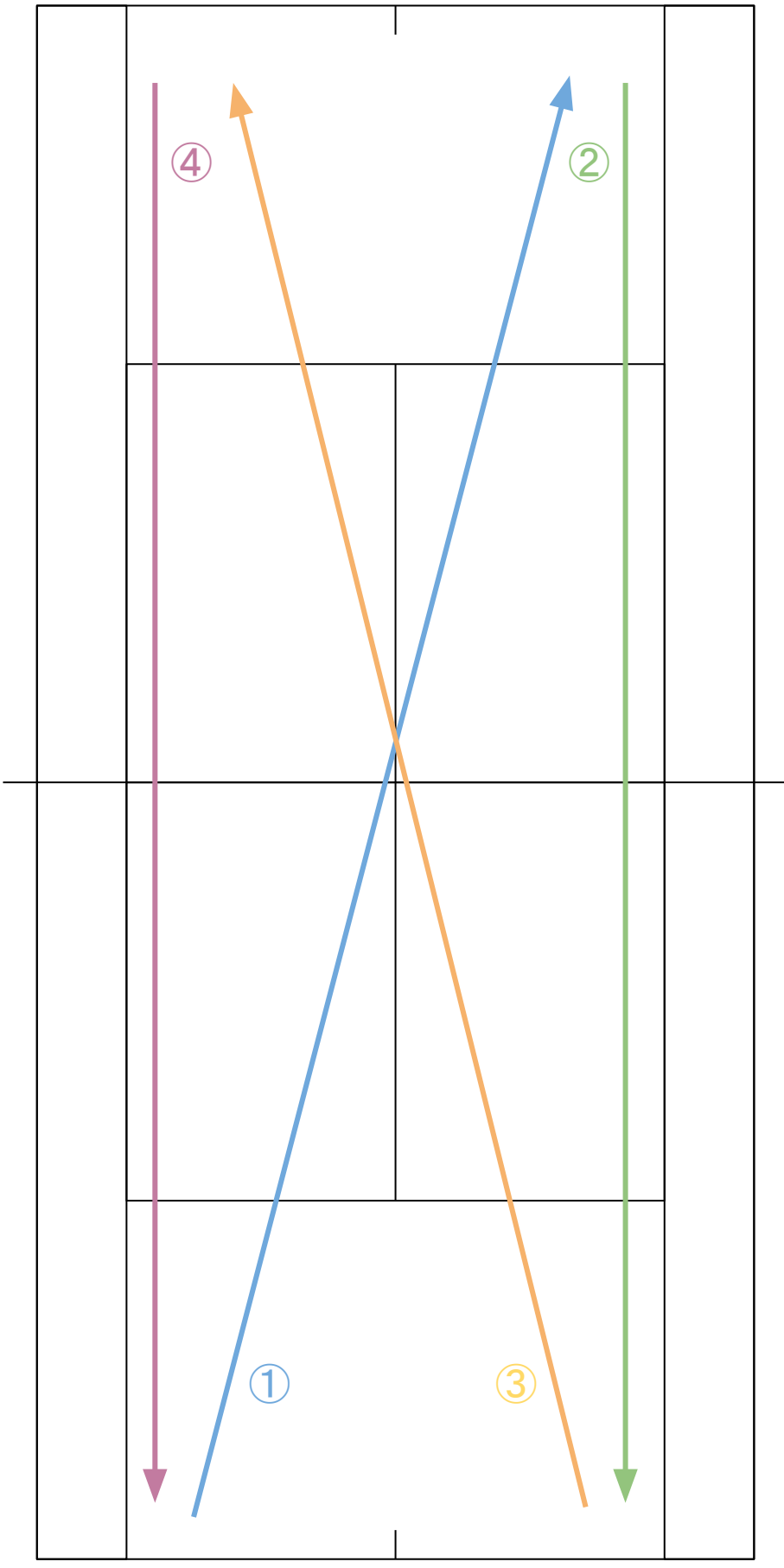


➤ 2対1ロングラリー① 繋ぐ練習1



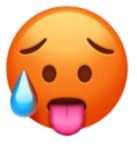
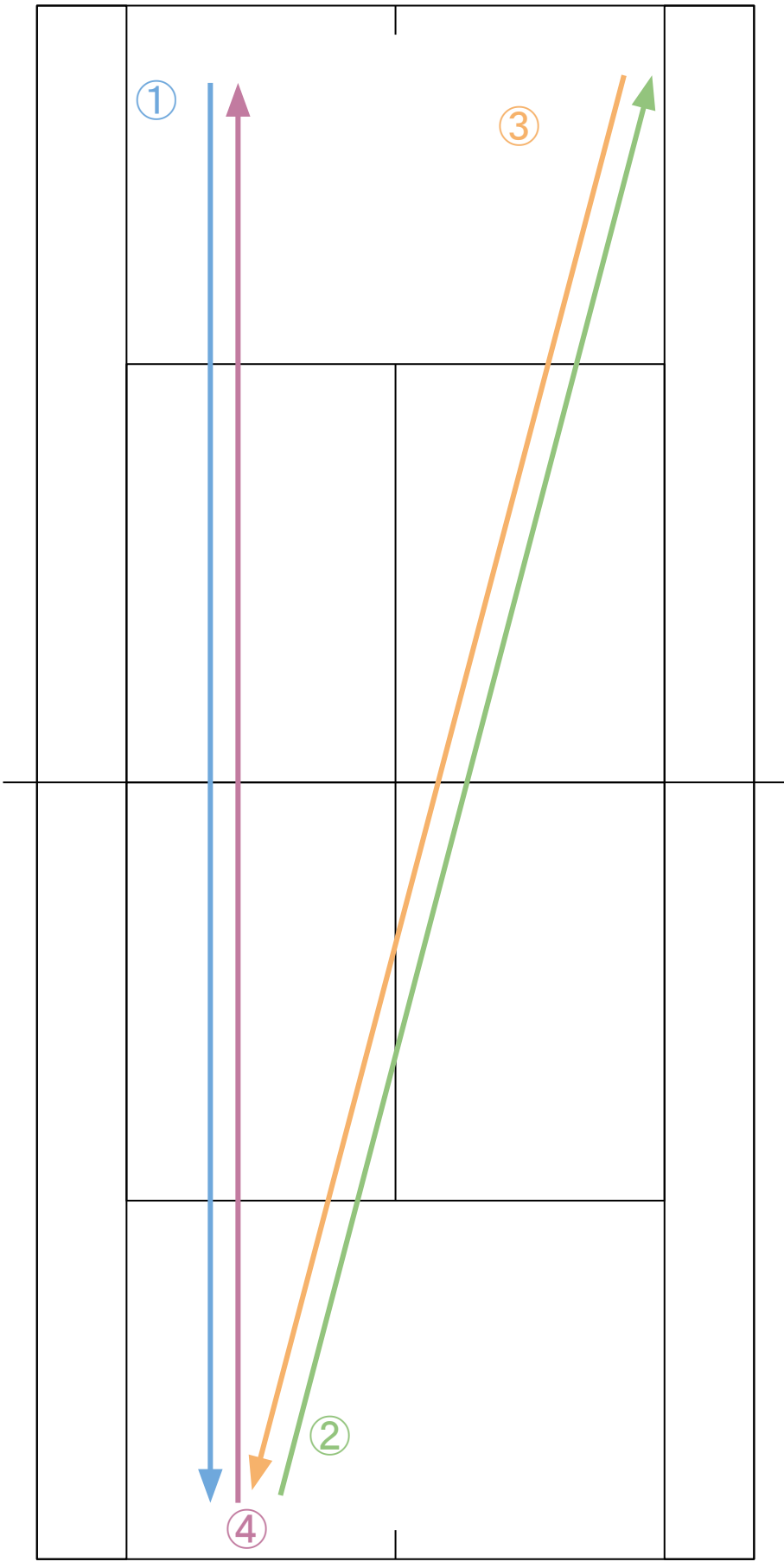
- ・2人側は常にクロスへ、深いムーンボールなどでしっかり繋ぐ
- ・1人側はクロスとストレートを交互に返球
クロスに返球したら次ストレートに流して逆サイドへ
この繰り返しです
- ・1球ごとにセンター付近へ戻ります

➤ 2対1ロングラリー② 繋ぐ練習2



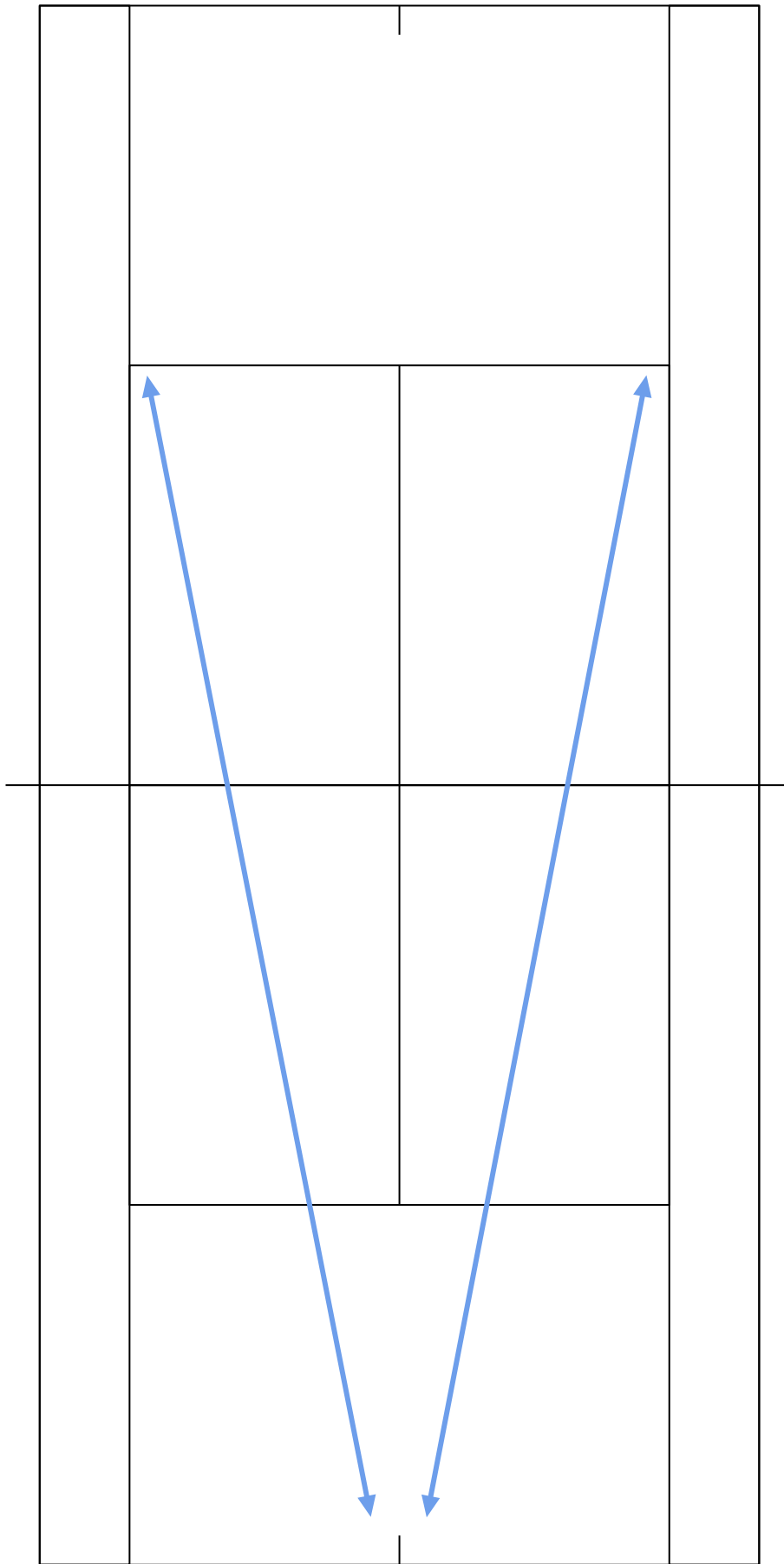
- ・2人側は常にストレートに返球
クロスラリーからストレートに展開するイメージの練習です
- ・1人側は常にクロスに返球
より時間が少ないので、時間を稼げるショットで立て直す
- ・1球ごとにセンター付近へ戻ります

➤ 2対1ロングラリー③ 回り込みフォア



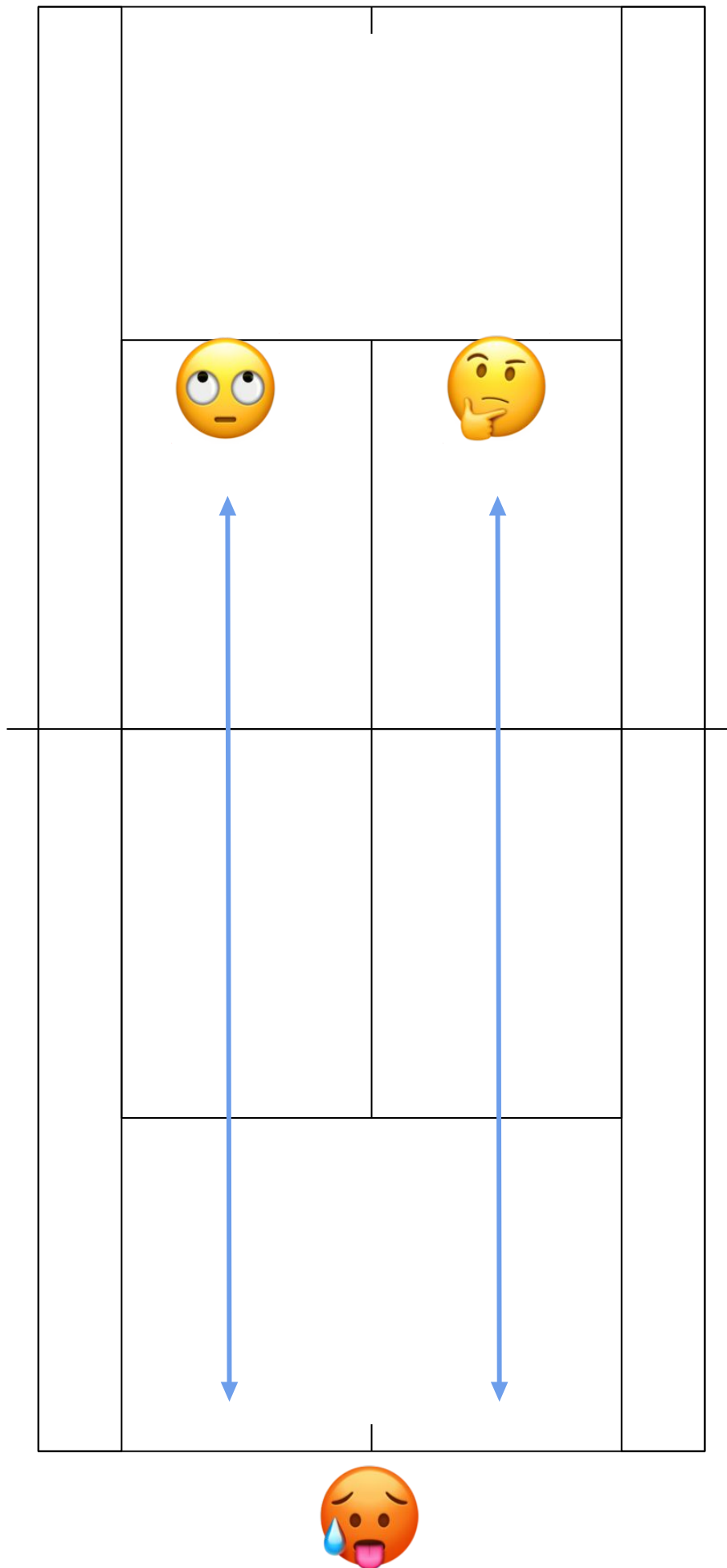
- ・1人側は可能な限り回り込みフォア、ガッツリ打ち込む
コースは逆クロスとストレートを交互に1球ずつ
回り込みが無理と判断したらバックで繋ぐ
- ・2人側はそれぞれ常にストレート、クロスに確実に返球
- ・1球ごとにセンター付近へ戻ります

➤ 2対1ロングラリー④ ショートクロス



- ・1人側はスピンを掛けてショートクロスを狙う
- ・2人側はセンター付近に深く返球

➤ 2対1ボレーストローク



- ・シングルスコートの範囲内でコースは自由です
- ・ストローカーは相手に攻められないよう、足元に沈むスピンとフラットの突き球を使い分けます
- ・ボレーヤーはワイド、センター、ドロップなど打ち分けてストローカーを動かし、チャンスが来たら前に詰めて決めます
- ・ボレーヤーは初球からネットに詰めないよう注意
- ・意図してボディ狙ってバコるのは無し(意図せず行っちゃったものはしゃーなしです)