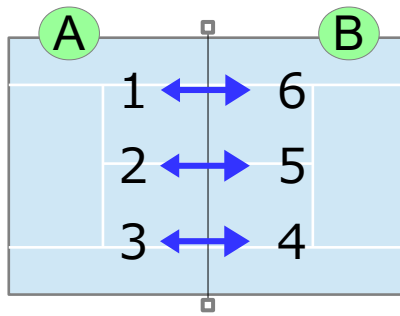


# ショート ボレボレ

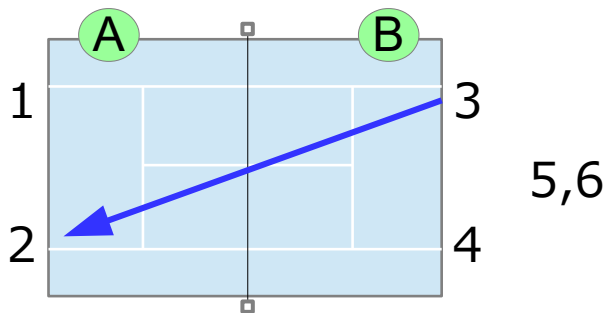


交代のタイミング (タイマ2分+5秒 × 2設定)

	A側	B側
ショート		
0'00" (2分)	1,2,3	4,5,6
2'00"		
2'05" (2分)	1,2,3	4,5,6
4'10"		

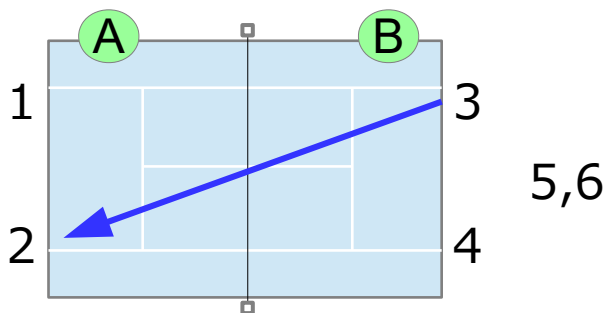
※ ショートとボレボレは体を温める程度

## 試合風練習#1



乱数表でペア作成  
ノード4ゲーム消化  
チェンジエンドは2ゲーム後

## 試合風練習#2



30-30から  
B側からサービス  
負け抜け  
勝ちチームはA側に移動  
A側で3回勝ったら組替

# ボレー&ストローク(6名)

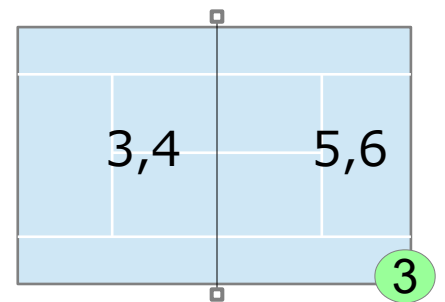
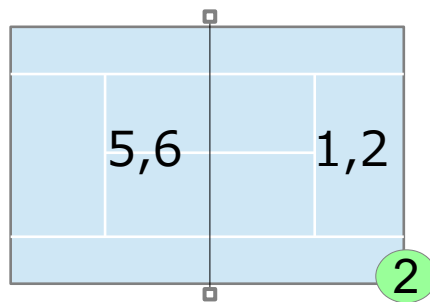
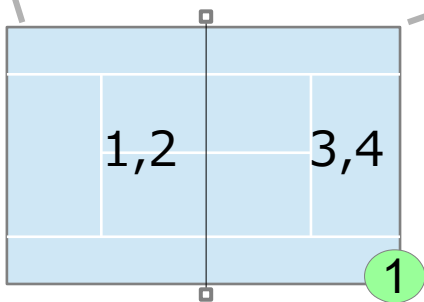
ボレー      ストローク

交代のタイミング (タイム2分+5秒 × 2設定)

■ボレー=1,2 / ストローク=3,4 / 球拾い=5,6

	A側	B側	球拾い
0'00" (2分)	1,2	3,4	5,6
2'00" (5秒)	B側の2名サイド入替		
2'05" (2分)	2,1	3,4	5,6
4'05"			

2名単位ローテーション



6名      12分15秒((4分+5秒)×3交代)

# サーブ & レシーブ (6名)

サーブ      レシーブ

1 2 3,4 5 6 1

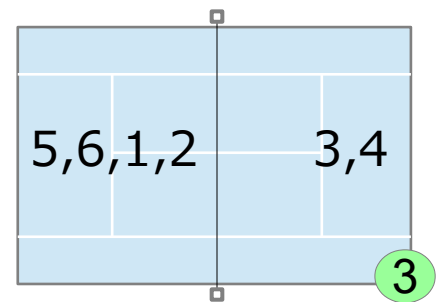
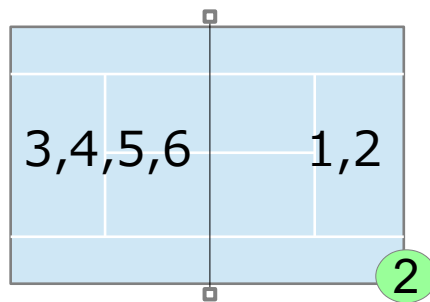
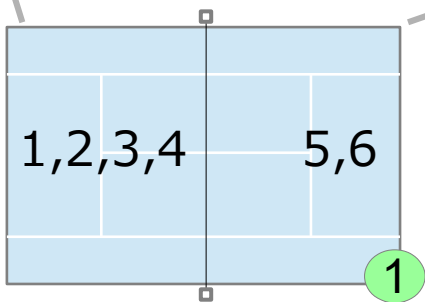
1 2 3,4 6 5 2

交代のタイミング (タイマ2分+5秒 × 2設定)

■サーブ=1,2,3,4 / レシーブ=5,6

	A側	B側
0'00" (2分)	1,2,3,4	5,6
	A側ボール3個ローテ	
2'00" (5秒)	B側の2名サイド入替	
2'05" (2分)	1,2,3,4	6,5
	A側ボール3個ローテ	
4'05		

2名単位ローテーション



6名      12分15秒((4分+5秒)×3交代)

# クロス/ストレート (6名)

ストローク ストローク

交代のタイミング (タイマ2分+5秒 × 2設定)  
 A側ボール3つで交代  
 B側相手2人で交代

■ A側=1,2,3 / B側=4,5,6

	A側	B側
0'00" (2分)	1,2,3 A側ボール3個ローテ	4,5,6 B側相手2名ローテ
2'00" (5秒)	そのまま	
2'05" (2分)	1,2,3 A側ボール3個ローテ	4,5,6 B側相手2名ローテ
4'05		

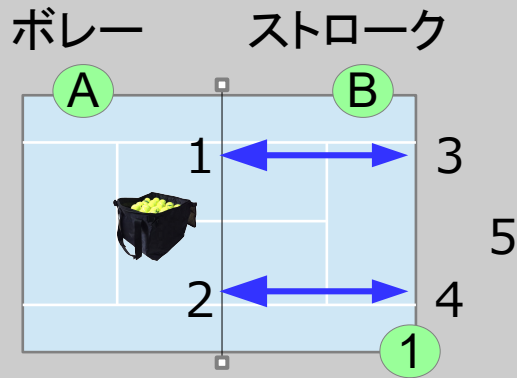
ストローク ストローク

交代のタイミング (タイマ2分+5秒 × 2設定)  
 A側ボール3つで交代  
 B側相手2人で交代

■ A側=1,2,3 / B側=4,5,6

	A側	B側
0'00" (2分)	1,2,3 A側ボール3個ローテ	4,5,6 B側相手2名ローテ
2'00" (5秒)	そのまま	
2'05" (2分)	1,2,3 A側ボール3個ローテ	4,5,6 B側相手2名ローテ
4'05		

# ボレー&ストローク(5名)



交代のタイミング (タイマ2分+5秒 × 2設定)

■ボレー=1,2 / ストローク=3,4 / 球拾い=5,6

A側 B側

0'00" (2分)

1,2 3,4,5

B側ボール3個ローテ

2'00" (5秒) A側の2名サイド入替

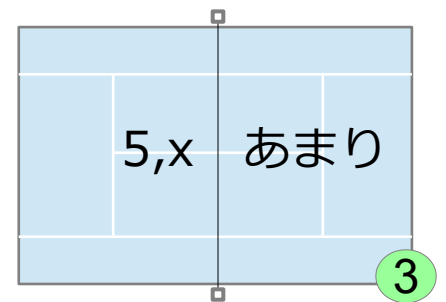
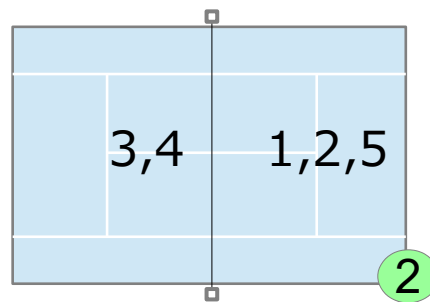
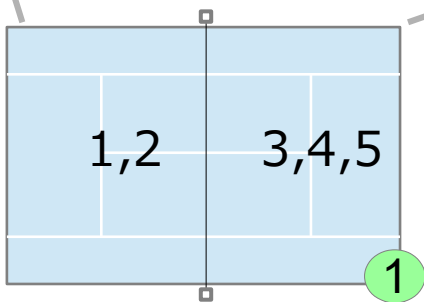
2'05" (2分)

2.1 3,4,5

B側ボール3個ローテ

4'05"

2名単位ローテーション(3回目は誰かボレー2回)



6名

12分15秒((4分+5秒)×3交代)

# サーブ&レシーブ (5名)

サーブ      レシーブ

3

1 2

A B

5 4 1

3

1 2

A B

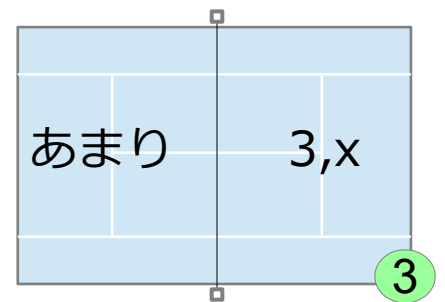
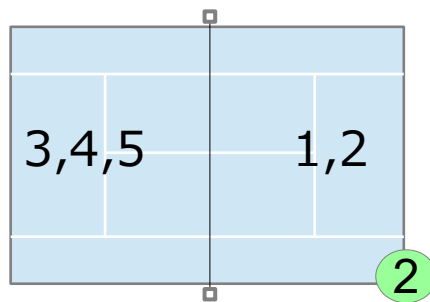
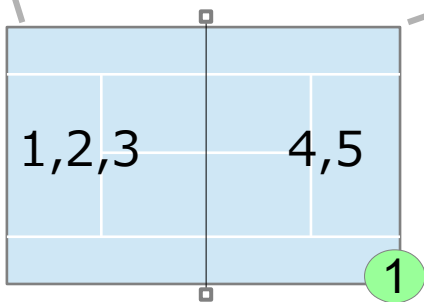
4 5

交代のタイミング (タイマ2分+5秒 × 2設定)

■サーブ=1,2,3,4 / レシーブ=5,6

	A側	B側
0'00" (2分)	1,2,3	5,4
	A側ボール3個ローテ	
2'00" (5秒)	B側の2名サイド入替	
2'05" (2分)	1,2,3	4,5
	A側ボール3個ローテ	
4'05		

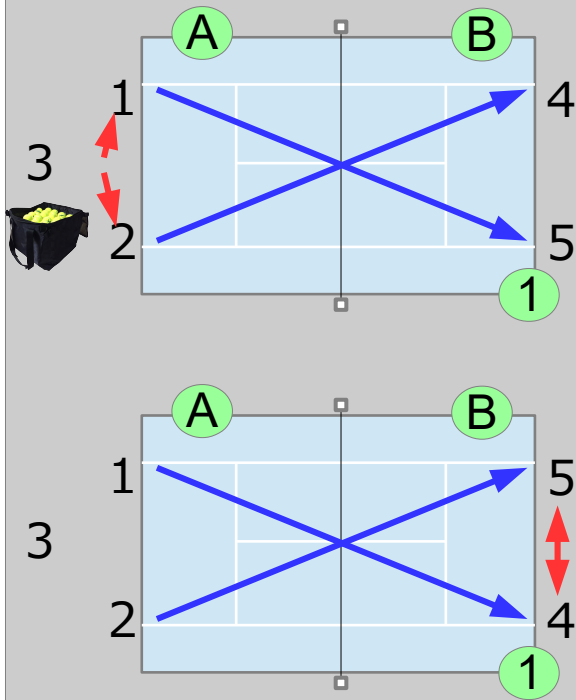
2名単位ローテーション(3回目は誰かレシーブ2回)



6名      12分15秒((4分+5秒)×3交代)

# クロス/ストレート (5名)

ストローク ストローク



交代のタイミング (タイマ2分+5秒 × 2設定)

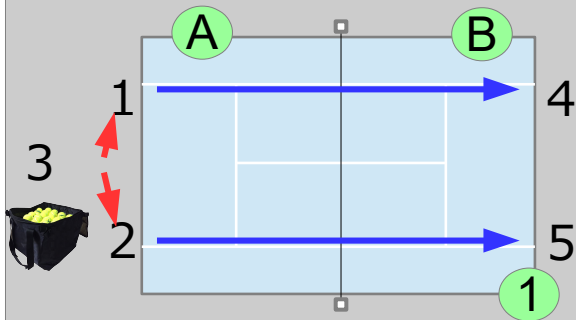
A側ボール3つで交代

B側相手2人で交代

■ A側=1,2,3 / B側=4,5,6

	A側	B側
0'00" (2分)	1,2,3 A側ボール3個ローテ B側相手2名ローテ	4,5,6
2'00" (5秒)	B側の2名サイド入替	
2'05" (2分)	1,2,3 A側ボール3個ローテ B側相手2名ローテ	4,5,6
4'05		

ストローク ストローク



交代のタイミング (タイマ2分+5秒 × 2設定)

A側ボール3つで交代

B側相手2人で交代

■ A側=1,2,3 / B側=4,5,6

	A側	B側
0'00" (2分)	1,2,3 A側ボール3個ローテ B側相手2名ローテ	4,5,6
2'00" (5秒)	そのまま	
2'05" (2分)	1,2,3 A側ボール3個ローテ B側相手2名ローテ	4,5,6
4'05		