

【シングルス練習メニュー】

①スパイダーダッシュ(5分)

②手出しスパイダー(10分)

- (1) 1名スタート10球交代、ベースラインの真ん中からスタート
 - (2) ①でやった順番で球出し・2周目はランダム
 - * アップなので速さと運動量を重視(人数と場所しだいで対面打ち返し有)
- ✓ テイクバックを速く、打ったらすぐに動き次のボールに備える意識

③ラケット出しスパイダー(10分)

- (1) 1名スタート10球交代、ベースラインの真ん中からスタート
 - (2) ①でやったことの繰り返し
 - * ただし球出しは参加者の普段ヒッティングしている速度で出す
- ✓ 構えを早く
✓ 強いボールよりも確実性を重視(リターンゲーム想定)
✓ 人数次第で○球連続コートインするまで終われまてん形式にする

④ネットプレーアップ(10分)

- (1) サービスラインスタートで10球ランダム

⑤2対1ボレスト[ストローク1人](15分~20分)

- (1) 2人側は1フォーメーションで配置、ロブ練習も兼ねて

⑥2対1ストローク(15分~20分)

- (1) 振り回し 5点先取かノータッチ3回で交代(ノータッチは2点分)

⑦ミニシングルス(20分)

- (1) 人数でルール調整
- リターンゲーム想定なのでダブルフォルトした場合は入るまで

*** 時間あれば⑤と⑥の間にサーブ練**