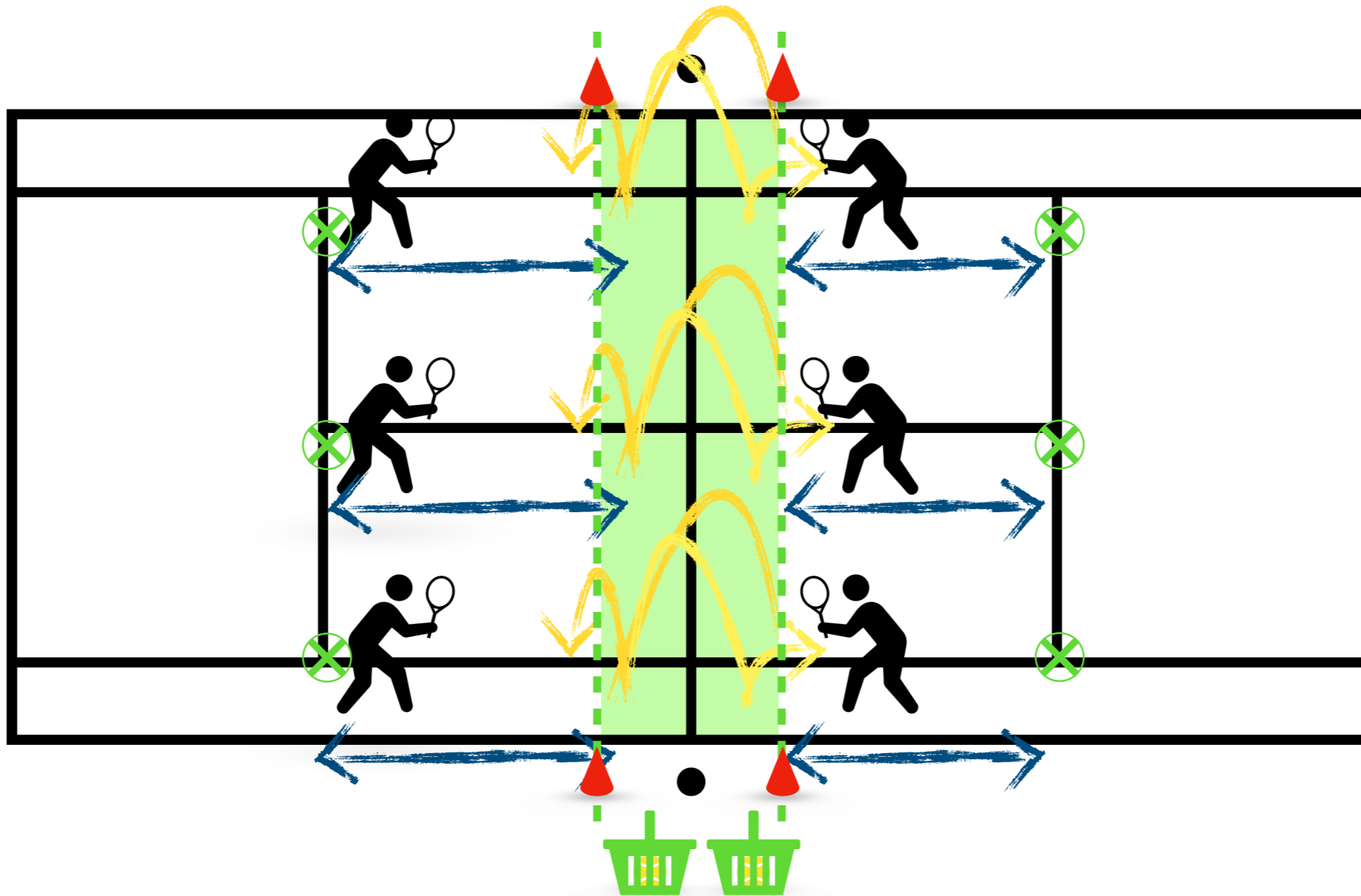


ボールタッチ1

ボールを1球タッチ（コーンより手前に落とす）したら
後ろのサービスラインのラインをタッチして戻る
4ポイント先取で負けた方はバービーjump4回



元ネタはこちら

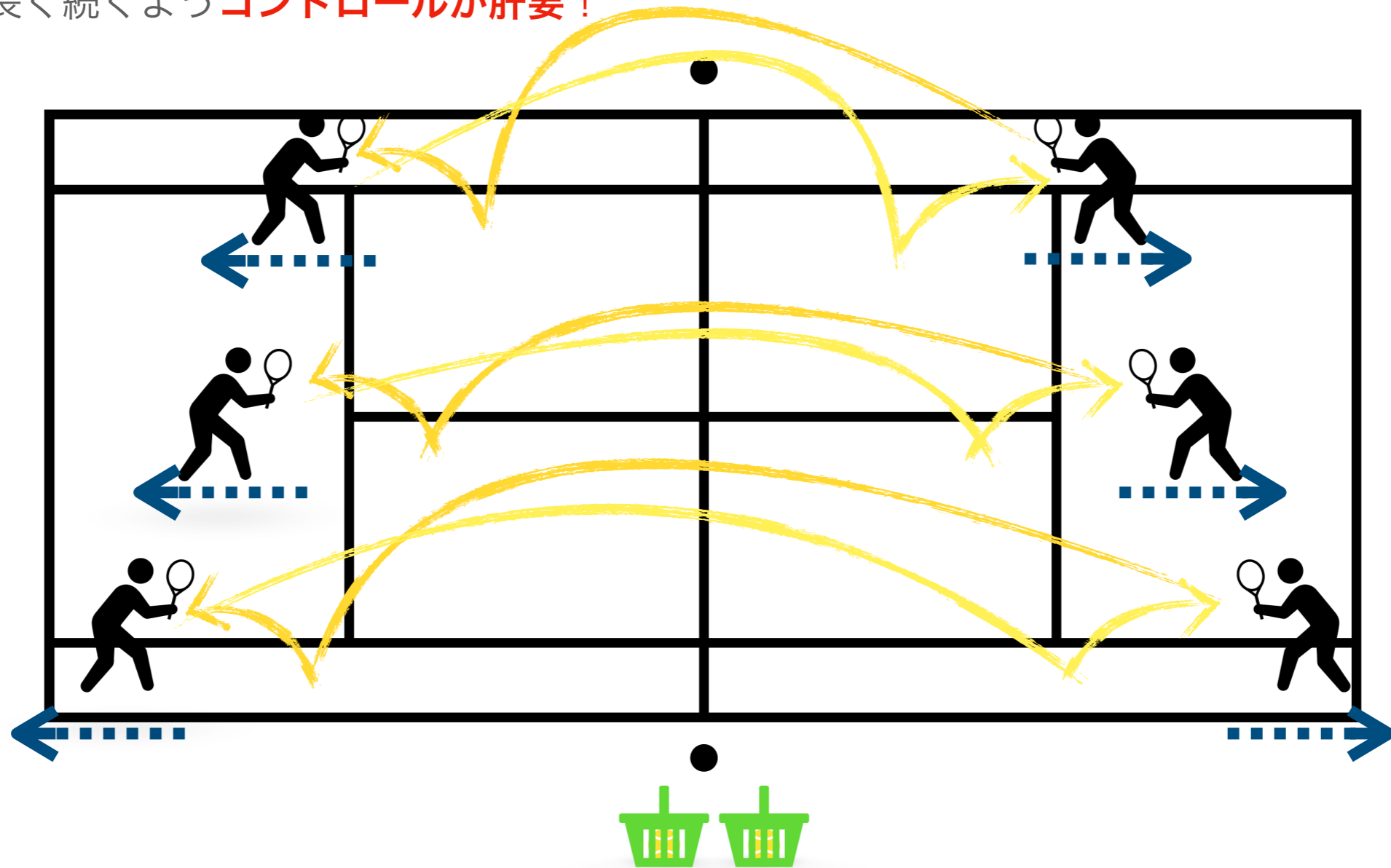
https://www.instagram.com/reel/DOtSZ1DDfJ0/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

ショートラリー→ロングラリー

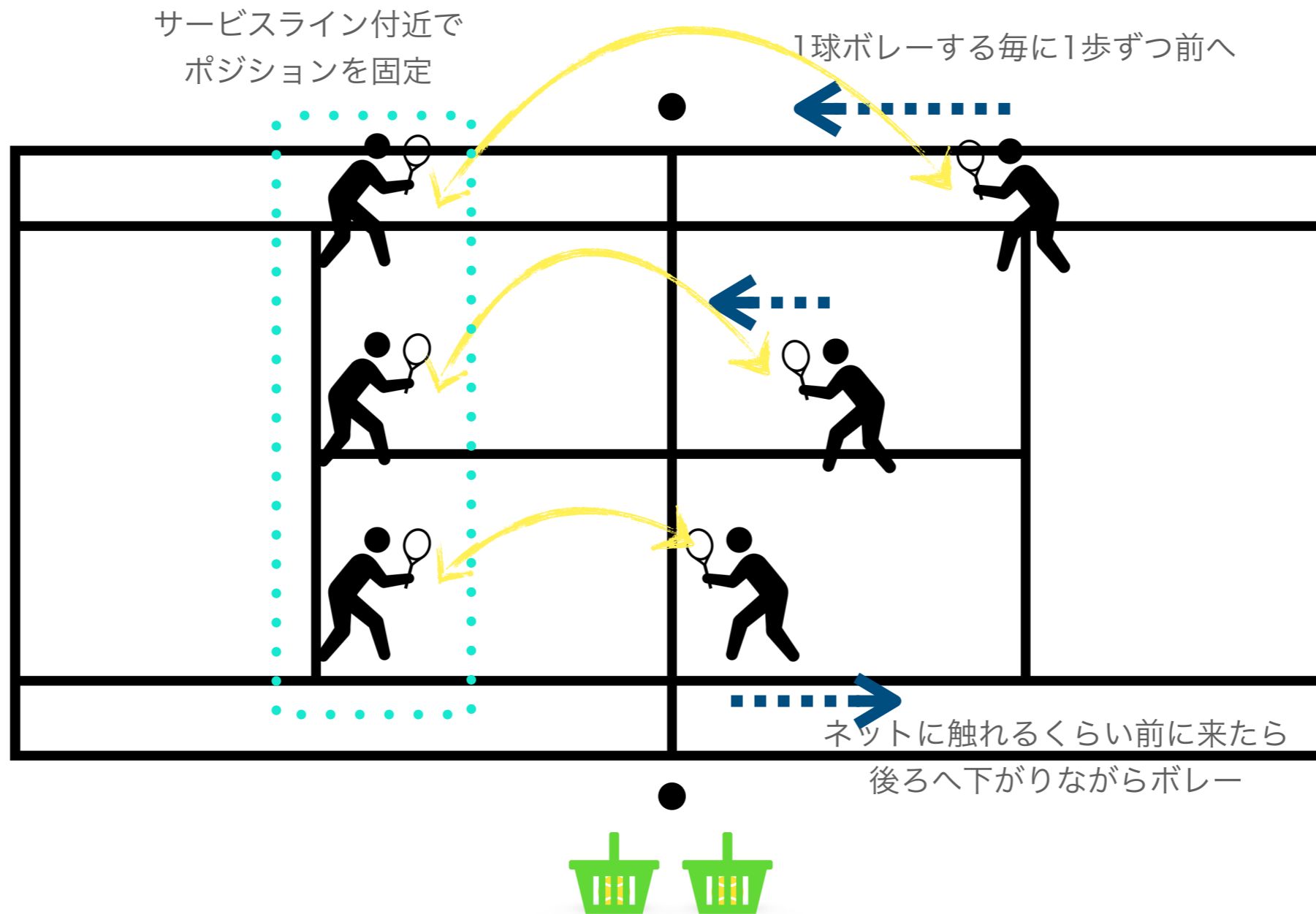
最初の2分程度はショートラリー

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！



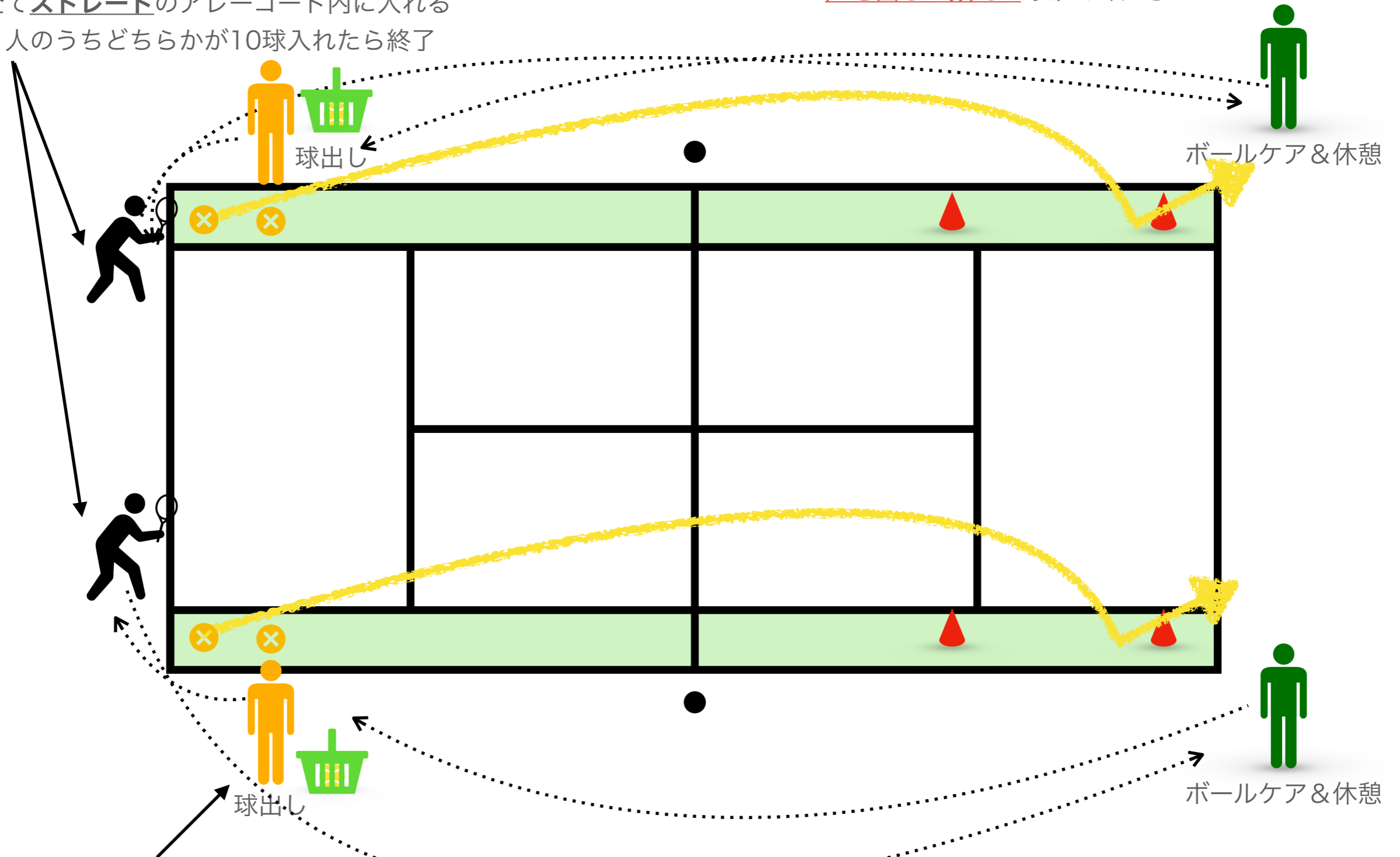
ボレー対ボレー(易)



ストロークの手出し練習4-2

全てストレートのアレーコート内に入れる
2人のうちどちらかが10球入れたら終了

ボールケアしながらアレーコートに入っているか確認
声を出して数えてあげてください



アレーコート真ん中付近に球を前後に落とす
(打つ人がストレスを感じないようにどうするかよく考えて)
打つ人に余裕があればテンポアップ

ストローク対ボレー(2:1)

【ストローク】

まずはスピードよりコントロール

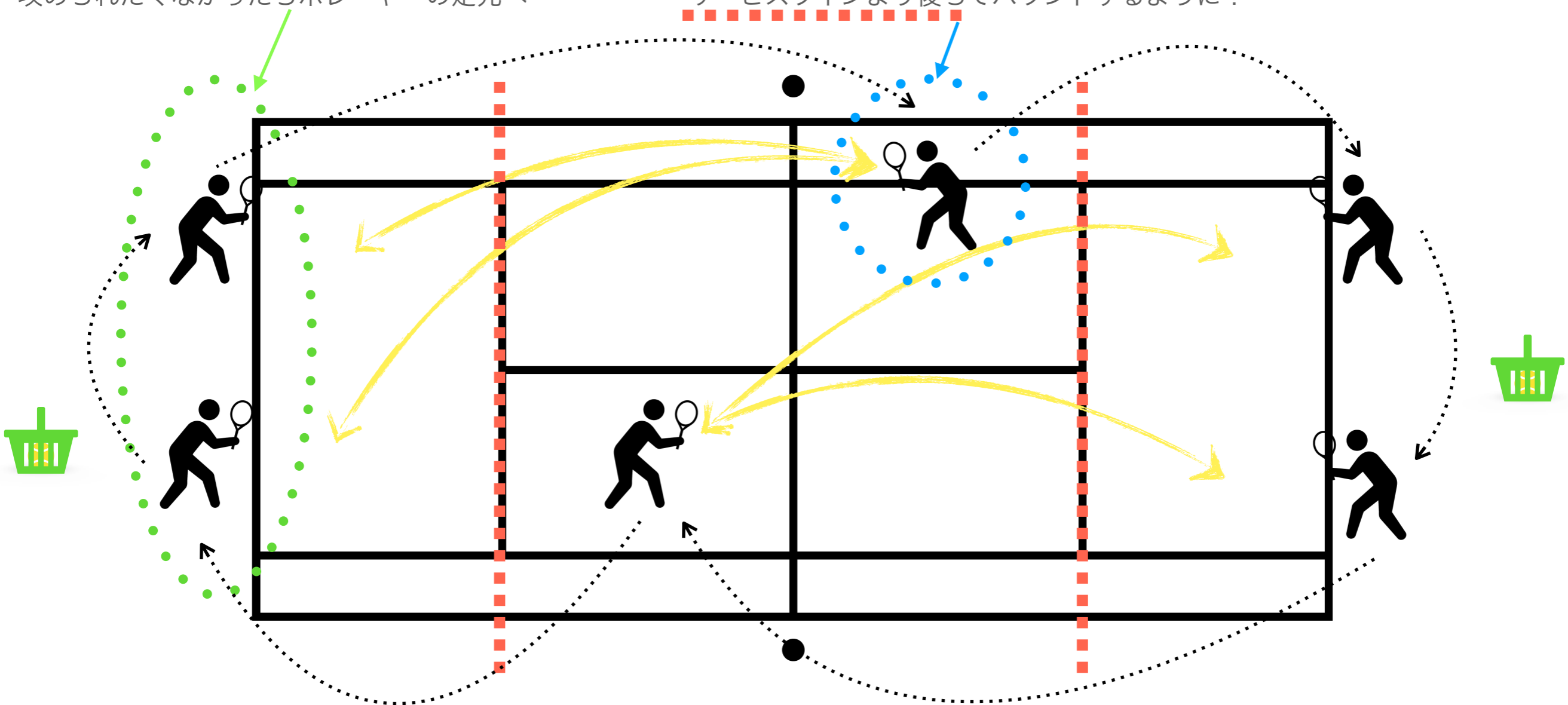
攻められなくなかったらボレーヤーの足元へ

【ボレー】

サービスラインより2歩くらい前からスタート

交互に打ち分ける

サービスラインより後ろでバウンドするように！

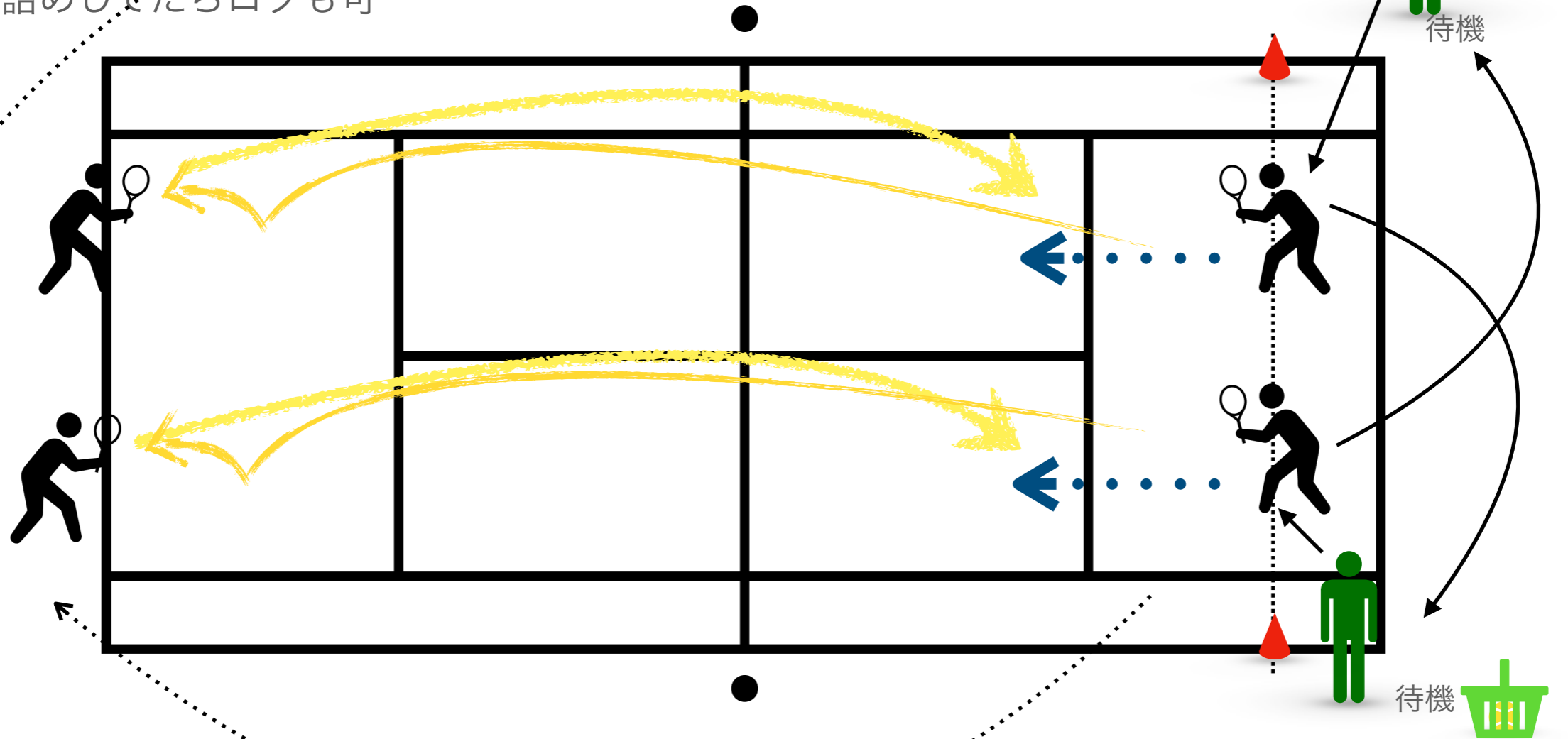


時間が経ったら時計回りにローテーション

ボレー対ストローク (ストレート)

ストローク
ベースラインから
相手の下半身を常に狙うつもりで
相手がベタ詰めしてたらロブも可

(球出し)
ボレー
ベースライン2歩前あたりから



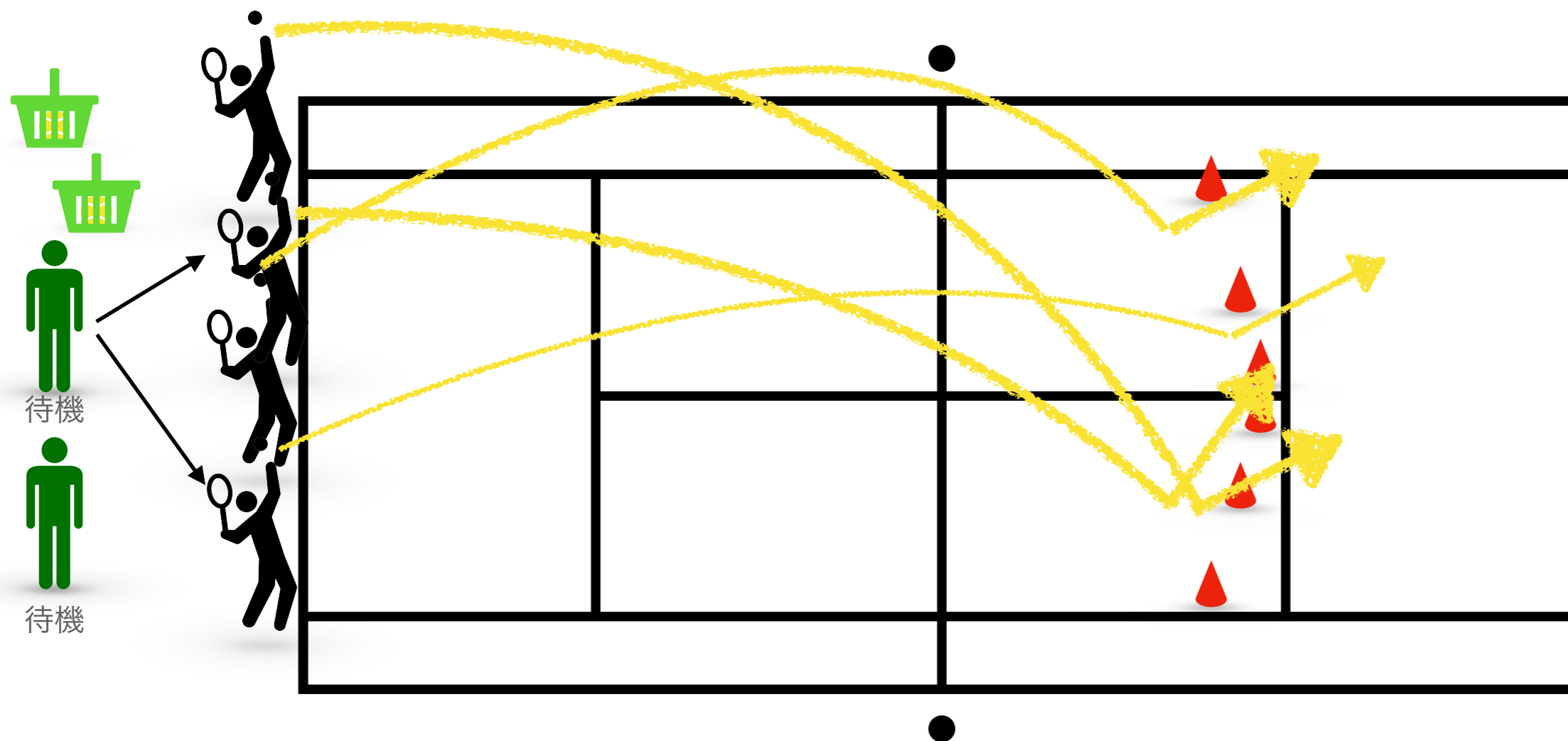
待機

待機

時間が経ったら2人ずつローテーション

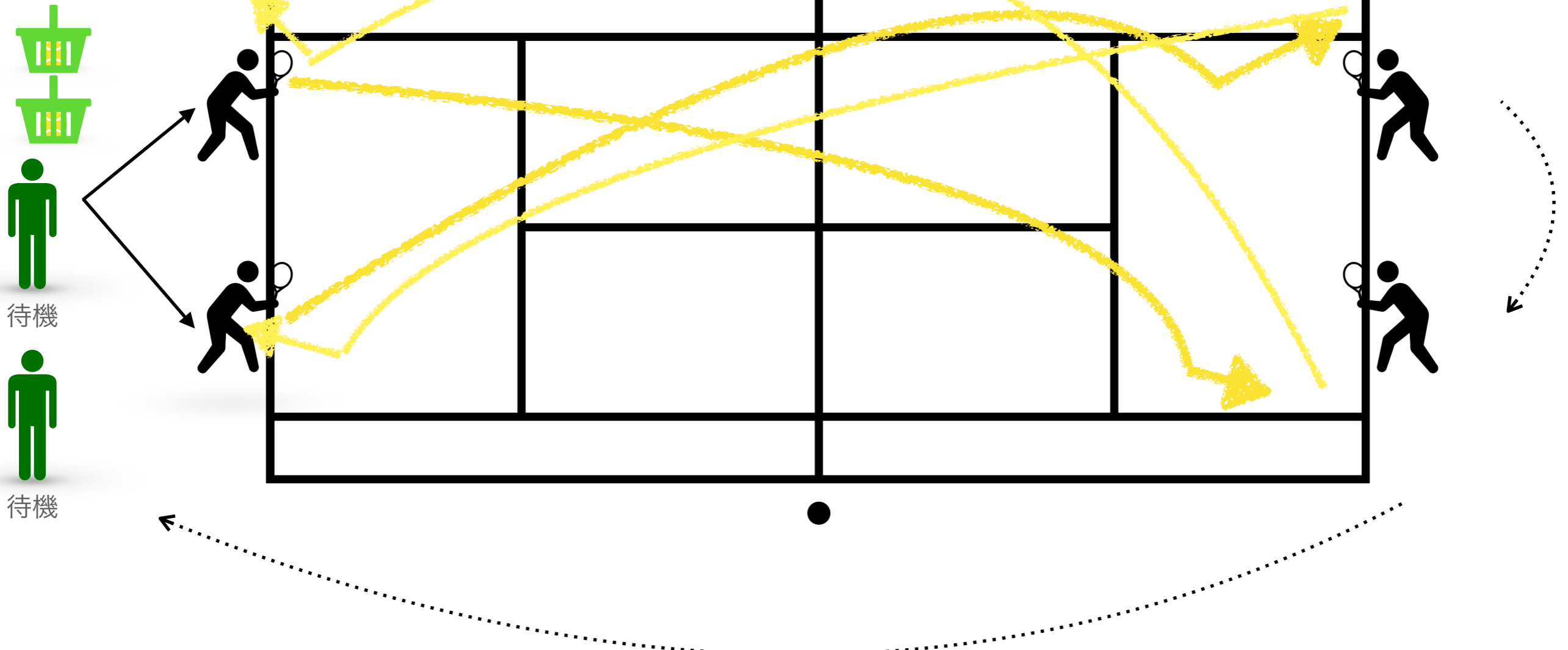
ベースラインの2歩前辺りから
自分でアプローチショットを打って
前へ出てボレー、ラリーを続ける
ラリーが途切れたら後ろに戻る
手持ちの球がなくなったら交代

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

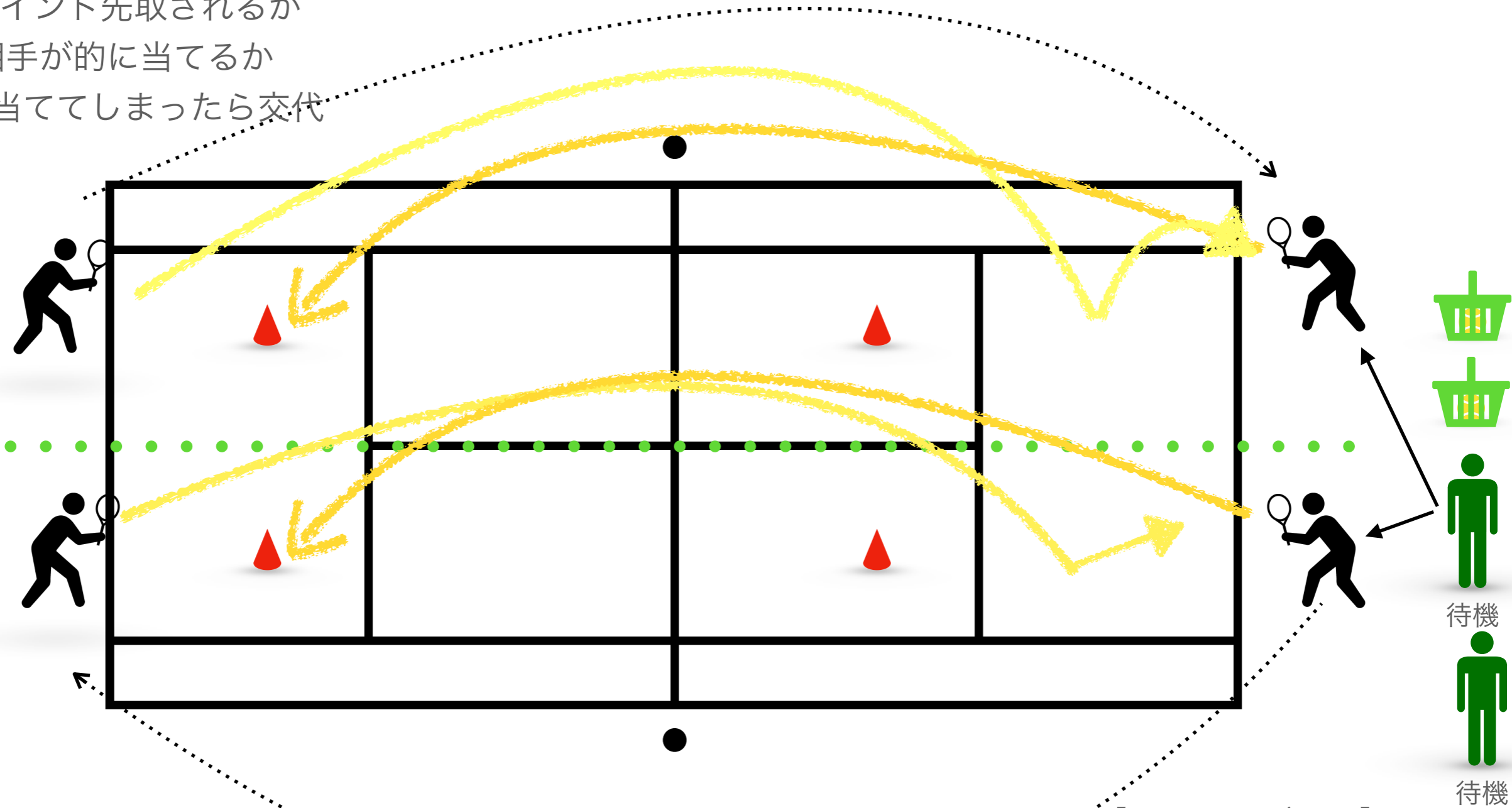
待機

時間が経ったら1人ずつ時計回りにローテーション

ベースラインからのラリー (ストレート) 2

【チャンピオン】

3ポイント先取されるか
相手が的に当てるか
的に当ててしまったら交代



【チャレンジャー】

3ポイント先取するか
的に当てるか
相手が的に当てたら交代