

【ネットプレー強化メニュー】

①ボレー球出し(15分)

- (1)サーブライン真ん中2列でスタートし、5球交互に出し2周交代
- (2)狙う場所は1箇所を設定
- (3)終わったらコートチェンジしてもう1箇所に設定
- ✓ 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をもつ
- ✓ まずはコートイン優先。中級以上は深さやコースも意識

②ロー・ハイボレー球出し(15分)

- (1)①よりも後ろからスタートし、ロー→ハイの交互に4球、2周交代
- (2)狙う場所は1箇所を設定
- (3)終わったらコートチェンジしてもう1箇所に設定
- * 打ち分けの目安:ロー→ネットを越えて返せばOK(初中級)/相手の足元に沈める(中級以上)。ハイ→コートイン(初中級)/角度をつけて決めにいく(中級以上)
- ✓ どんなボールが来ても体の軸(特に上半身)は真っ直ぐぶれずに返球を意識

— 休憩1(3～5分・給水) —

③ポーチ&ストレートケア &スマッシュ球出し(15分)

- (1)ネット手前からスタートし、ストレートケア→ポーチの2球交代(8人)
- (2)狙う場所は1箇所に設定して5周する
- (3)終わったらコートチェンジしてもう1箇所に設定
- * 4周目からはスピード球出しでブロックボレーの練習
- * ポーチに出る時は「アイ!」と声を出す約束(後半の形式練習への布石)
- ✓ 面の傾きをボールに応じて変えられるよう意識
- ✓ ポーチはネットと平行に動かず、斜め前に詰めて触る

④変則ボレーVSボレー(12分)

- (1)3列でネット付近からボレーでスタート
- (2)片側が打つ度1歩ずつ下がり、ボレー→ショートラリー→ロングラリーに移行していく
- (3)後ろまで下がったらまた近づいていき、ボレーまで到達したら交代
- * ミスしたら下がらず、その場からやり直し(ラリー継続を優先)
- ✓ 面の向き・スイングの速さや大きさを距離に応じて調整していく
- ✓ 下がっても全てボレーで返球する

— 休憩2(3～5分・給水) —

⑤ 平行陣VS雁行陣(15分)

- (1) ボレーヤー側から球出し
- (2) 雁行陣側はクロス→パッシング→ロブ→アプローチの順番に打ちその後フリー
- (3) 1周したらサイドチェンジ
 - * 初中級が多い回は、最初の1周を「クロスのみ」にして陣形に慣れてから4種へ
 - * ロブは平行陣側がチェンジして処理する約束(「チェンジ!」の声かけ必須)
 - ✓ 平行陣は2人の間を空けない(センターセオリー)
 - ✓ ストローカーはまず沈めてから展開する

— 休憩3(3～5分・給水) —

⑥ ネット移行形式(15分)

- (1) 雁行陣VS雁行陣でスタート、主催が色んなところから球出ししてフリー
- (2) 球出し側のペアは「3打以内に2人とも前へ出て平行陣を作る」縛り
- (3) ポイント取られたらローテーション、ポイント取ったら1回ステイ
 - * 中上級が揃っている組は、最初から平行陣VS平行陣でOK
 - ✓ 前に出るタイミングは「浅いボールを打たせた時」「相手が守勢の時」
 - ✓ 出た直後のファーストボレーは無理に決めず、深く返すだけで十分

— 休憩4(3～5分・給水) —

⑦ 縛りチャンピオンゲーム(20分)

- (1) サーブからのポイント形式。チャンピオン側はコート固定、挑戦者側はローテーション
- (2) 縛り: ネットプレー(ボレー・スマッシュ)で決めたポイントは2点
- (3) 2ポイント先取で交代
 - ✓ 「前に出た方が得」なルールなので、指示しなくても自然にネットへの意識が上がる
 - ✓ テンポよく回して全員の試合数を確保する