

【形式練習メニュー】

① アップ(10分)

(1) ショートラリー・ボレー×2・ロングラリー・サーブリターン

水分休憩①

② 乱入ラリー各種(50分)

(1) クロスラリー・ボレー×2・ボレストと半面で行なう

(2) 片側のラリーが終了すると同時に、もう一方のラリーに乱入してダブルスタート

(3) ポイント制にしてダブルスの感覚を養う

- ✓ 失点したら即ローテーションし、得点したら1回分留まり2回目で勝敗関係なく回る
- ✓ まずはコートイン優先。中級以上は立ち位置やコミュニケーション・配球など意識

* 1種類終わるたびに水分休憩②

③ 形式練習スタンダードver.①(15分)

(1) 雁行陣のストローク側からの球出しでスタート

(2) 相手方は次に正面のボレーヤーへ返球 ➡ ボレーヤーは相手ボレーヤーに返球 ➡ ボレーヤーは球出しのストロークカーへと返球し1セット

(3) 1セット終了後はフリーに移行

- ✓ 1セット終了まではミスをしないことが一番の目的
- ✓ 相手が返球しやすいボールにあえてコントロールして打つ

水分休憩③

④ 形式練習スタンダードver.②(30分)

(1) 雁行陣のストローク側から球出しスタート 5球交代

(クロス・ボレーヤー・アプローチ・平行陣・ロブ)

(2) 球出し後を自由にするか固定返球にするかはレベルに応じて検討

(3) デュースサイド終わったらアドサイドからにするかもう一方から球出しする

- ✓ 初球は確実性重視でコミュニケーションと陣形を意識
- ✓ 人数しだいで初球ミスカウント有無決める

水分休憩④

⑤ 縛りチャンピオンゲーム(15分)

(1) サーブは1球のみ2ポイント先取でスタート(ノーフォルト)

(2) 負けたらチャレンジャー側は一つローテーション、チャンピオン側は交代

- ✓ チャレンジャー側はサーブによって守りに入るか攻めに出るか考える
- ✓ チャンピオン側は基本的に有利なので積極的にダブルポーチへ出て得点する