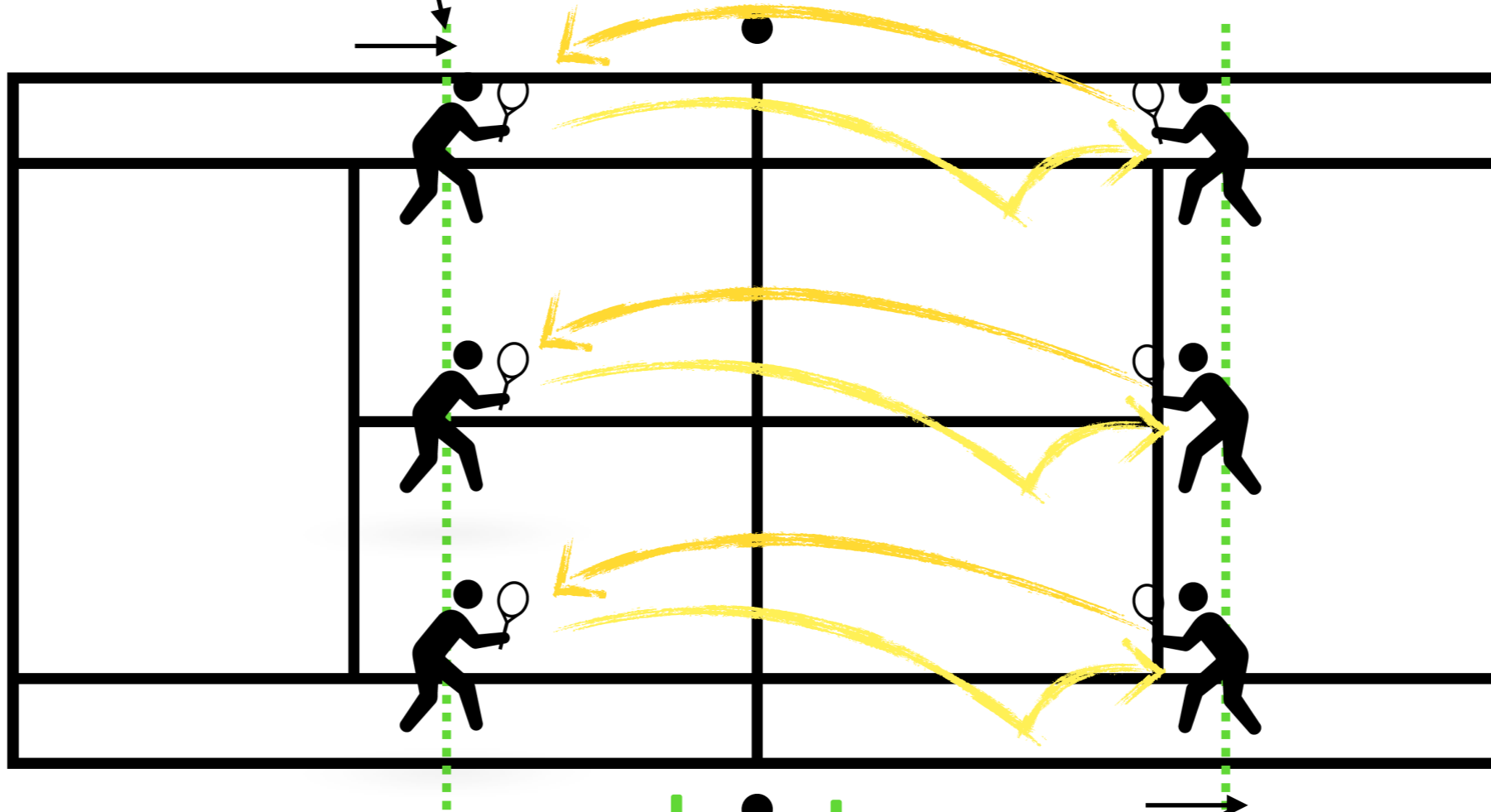


ボレー対ストローク (ショート)

ボレー
サービスラインから1歩前あたりでポジション固定
ストロークの人の手前には落ちるようにコントロール

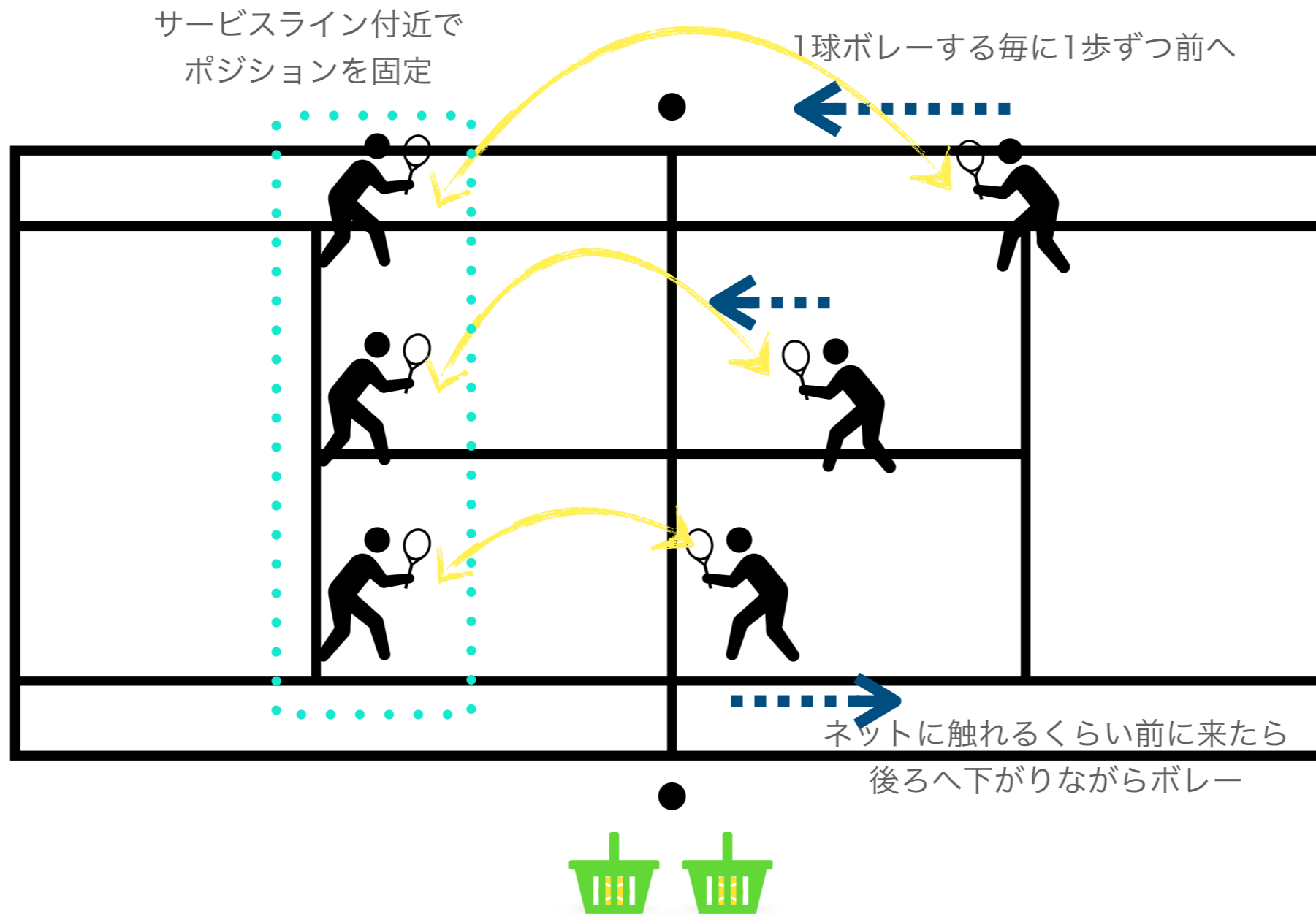
10往復できたら役割を交代



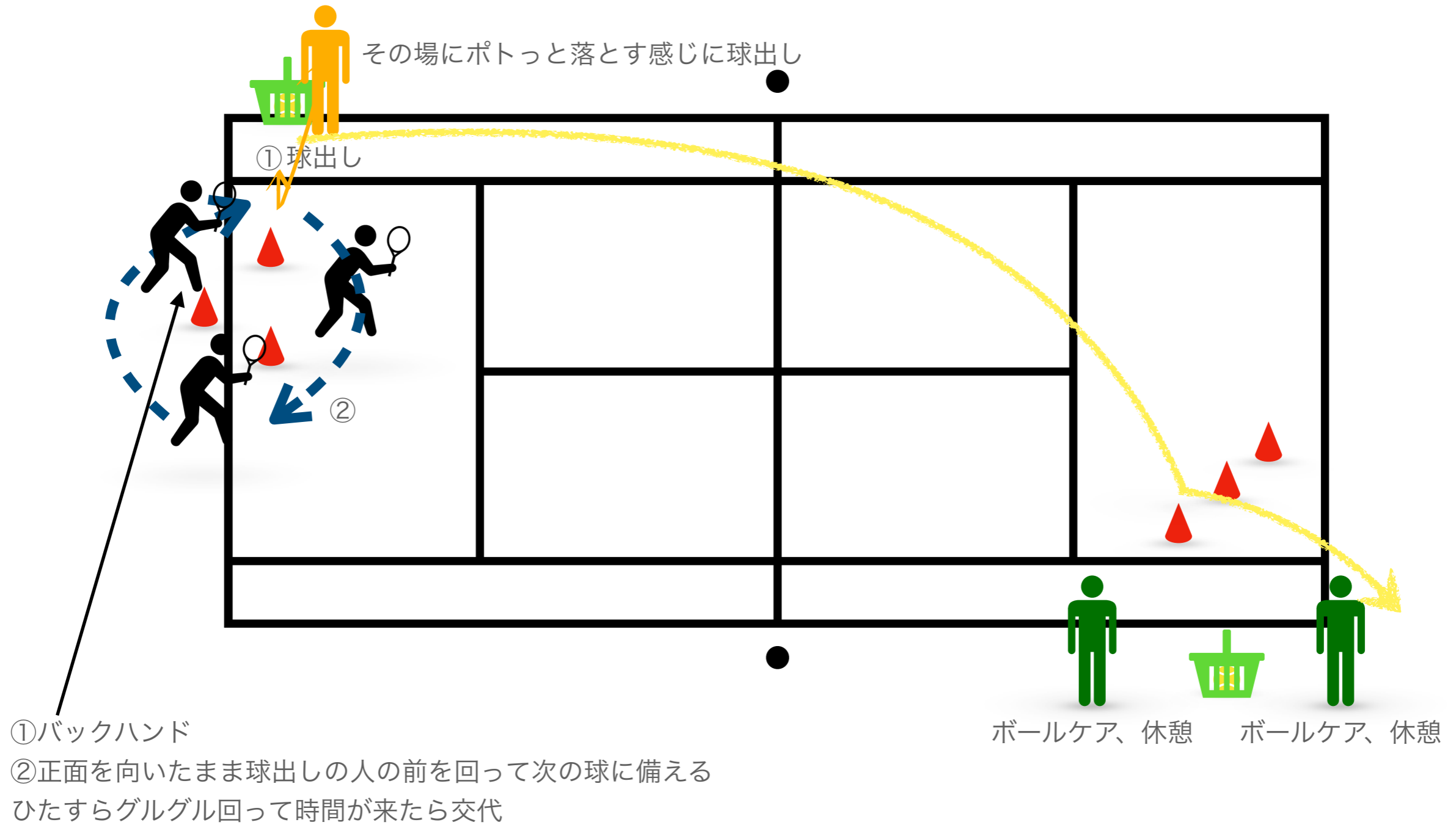
ストローク

サービスラインから1歩後ろあたりでポジション固定
ボレーの人がハーフボレーを打たなくて済むようにコントロール

ボレー対ボレー(易)



ストロークの手出し練習8-3



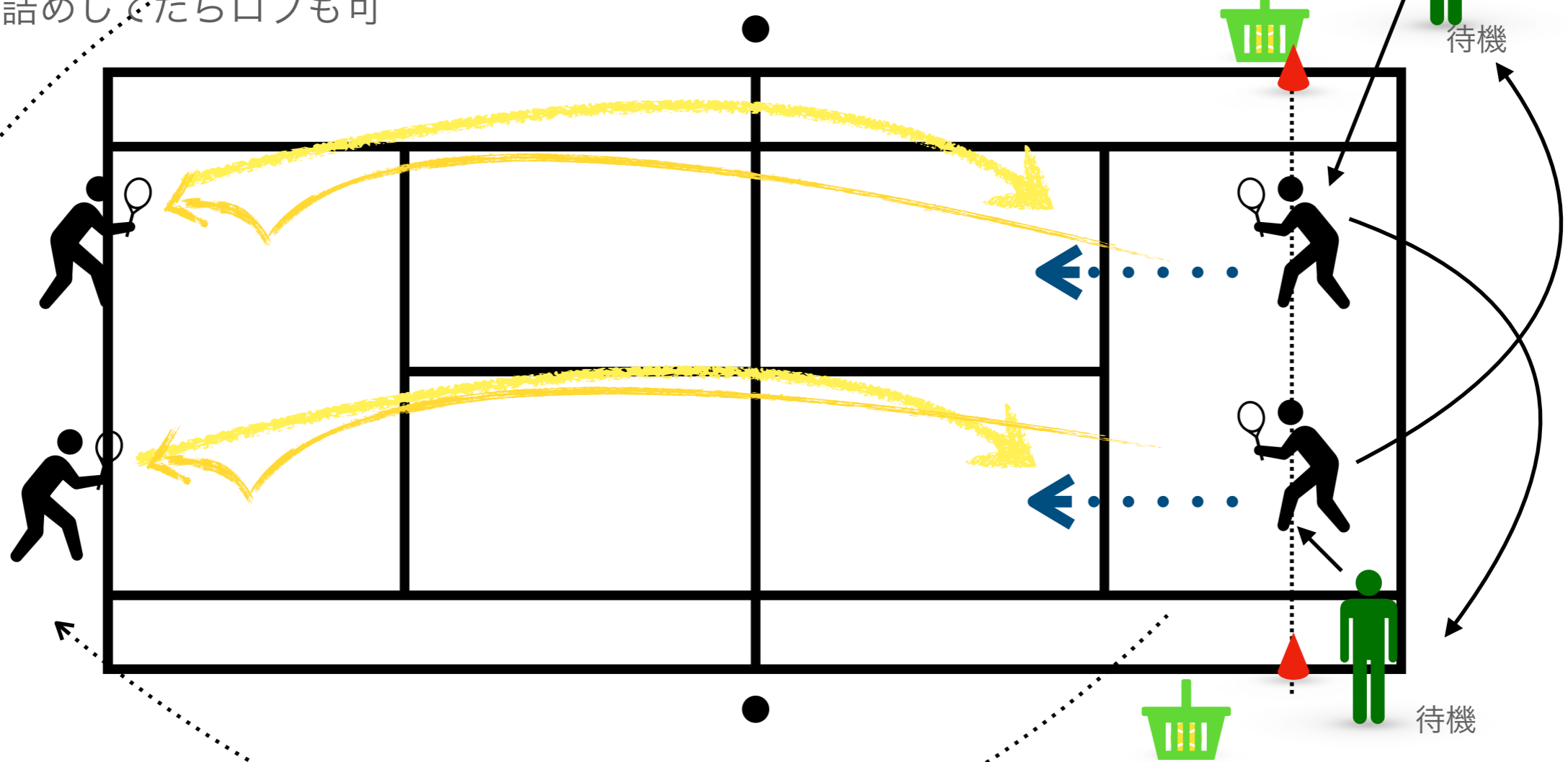
元ネタの動画はこちら

<https://www.instagram.com/reel/DRTEKArjGmT/?igsh=MWVjbmY2c2YzeGd0MA==>

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

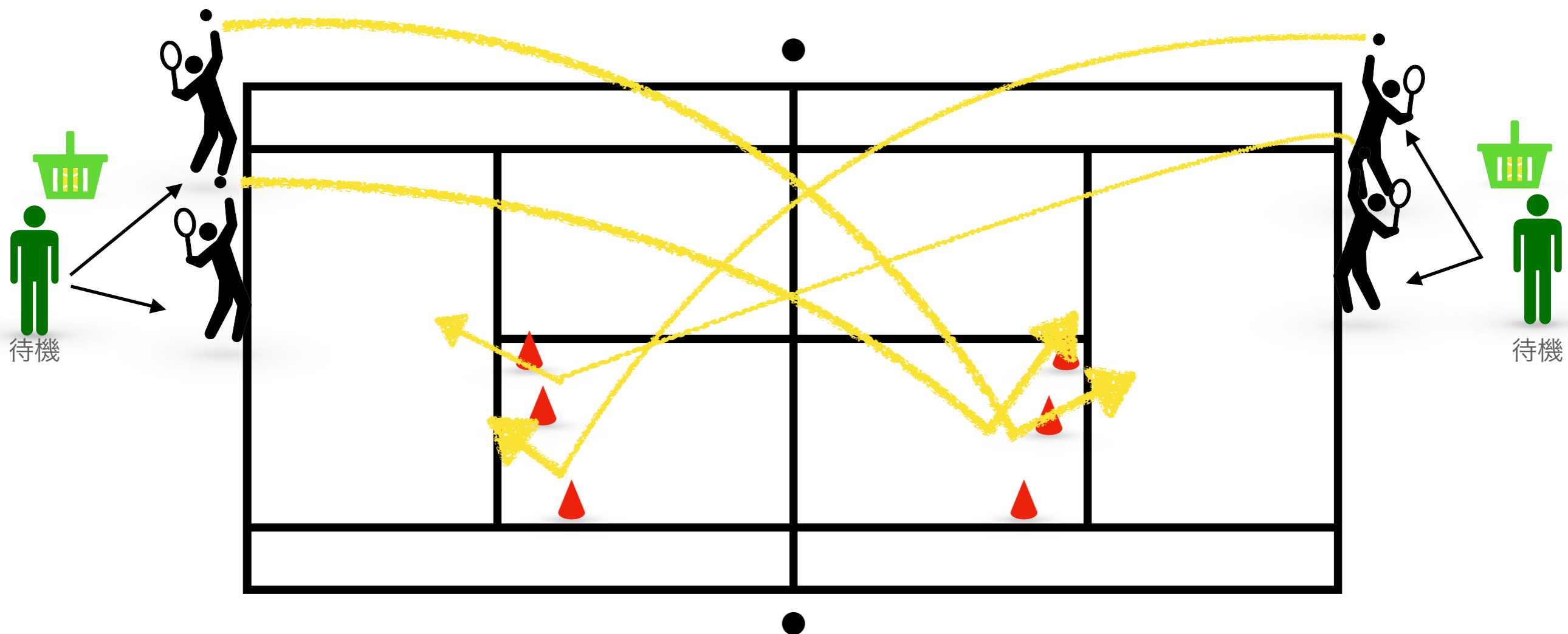
(球出し)
ボレー
ベースライン2歩前あたりから



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
(フェンスが片方バージョン)



ベースラインからのラリー (クロス)

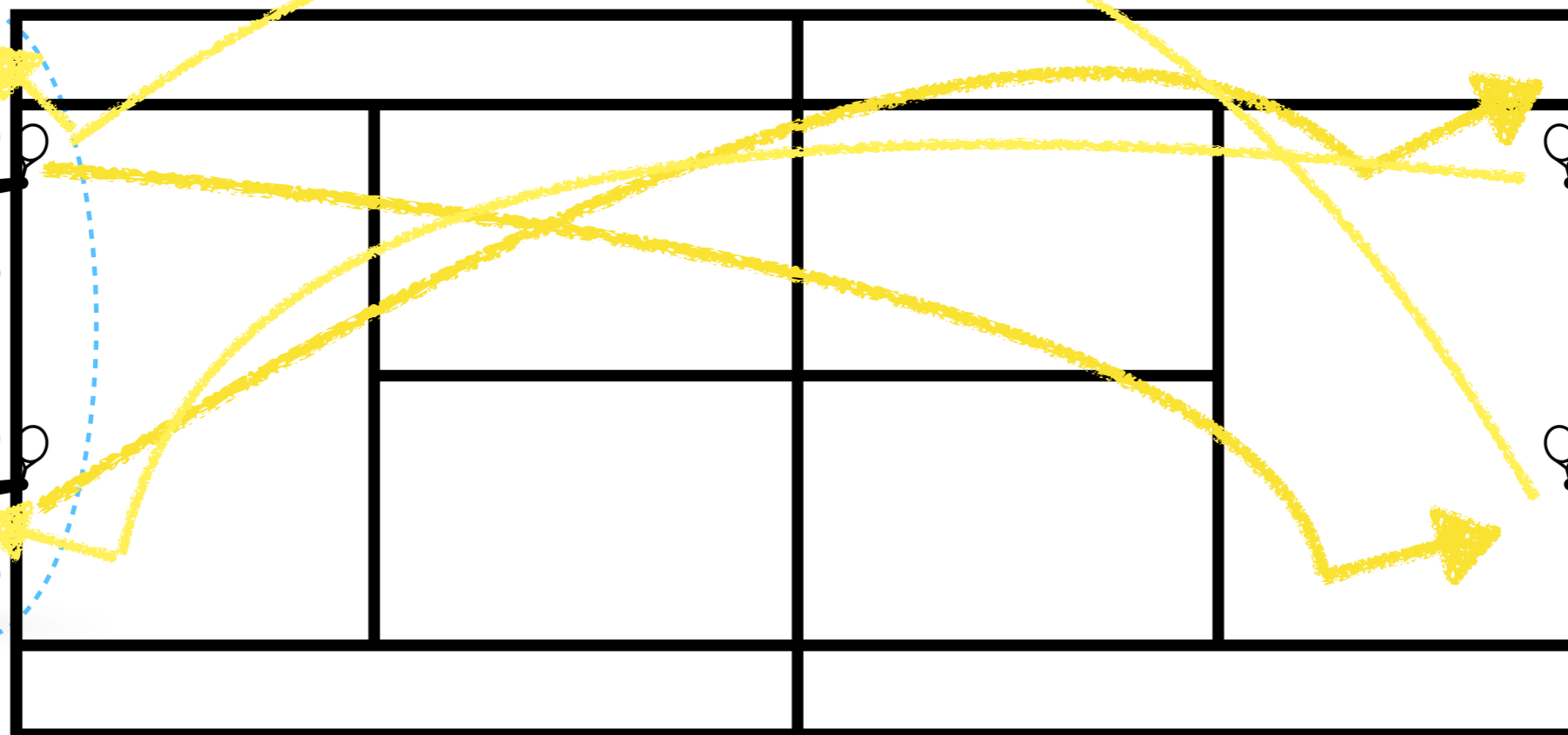
- ・ 球出しは2ndサーブからでも可
- ・ 始める前にフォアハンドまたはバックハンドのみに縛りを科すこともOK



待機



待機



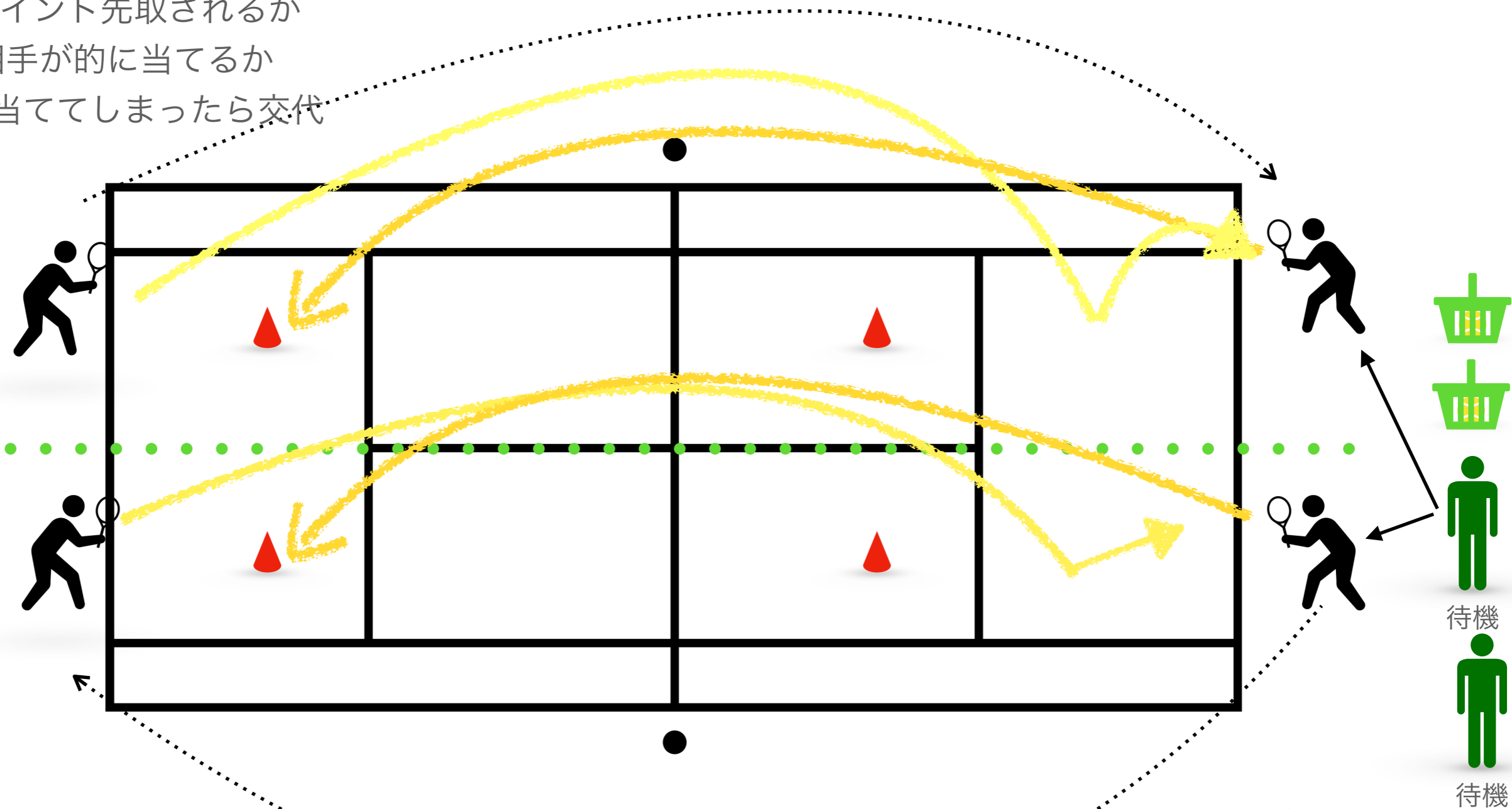
球出し側が縛りを科したらそれに従うこと

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