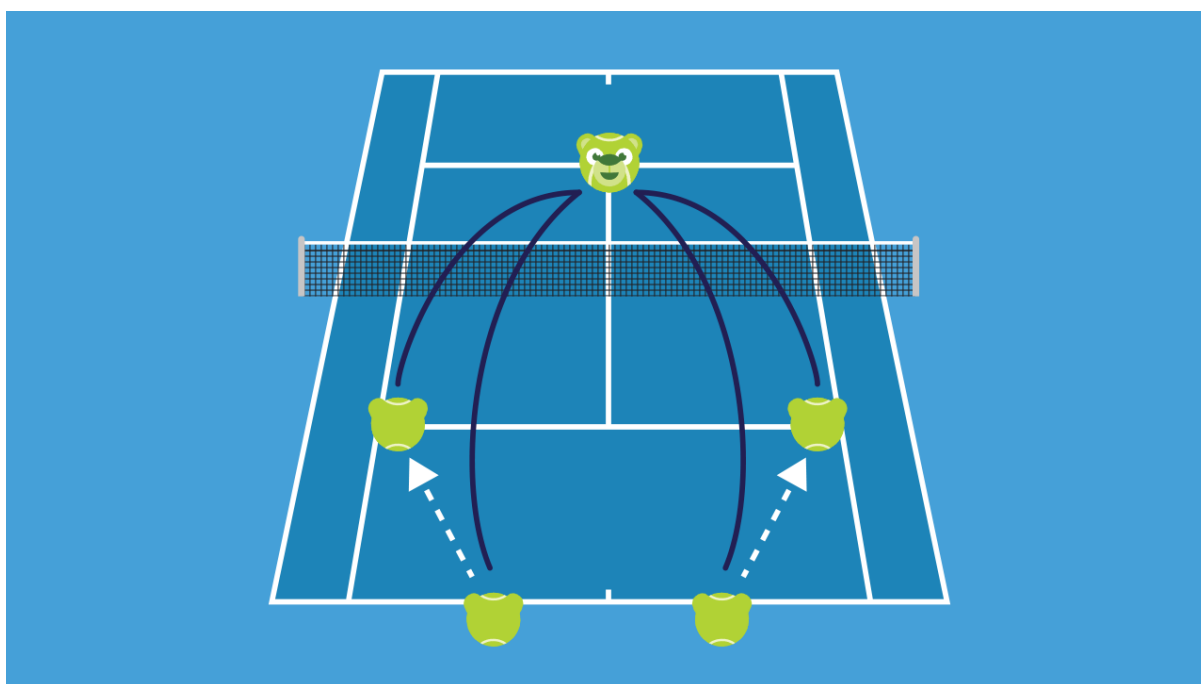
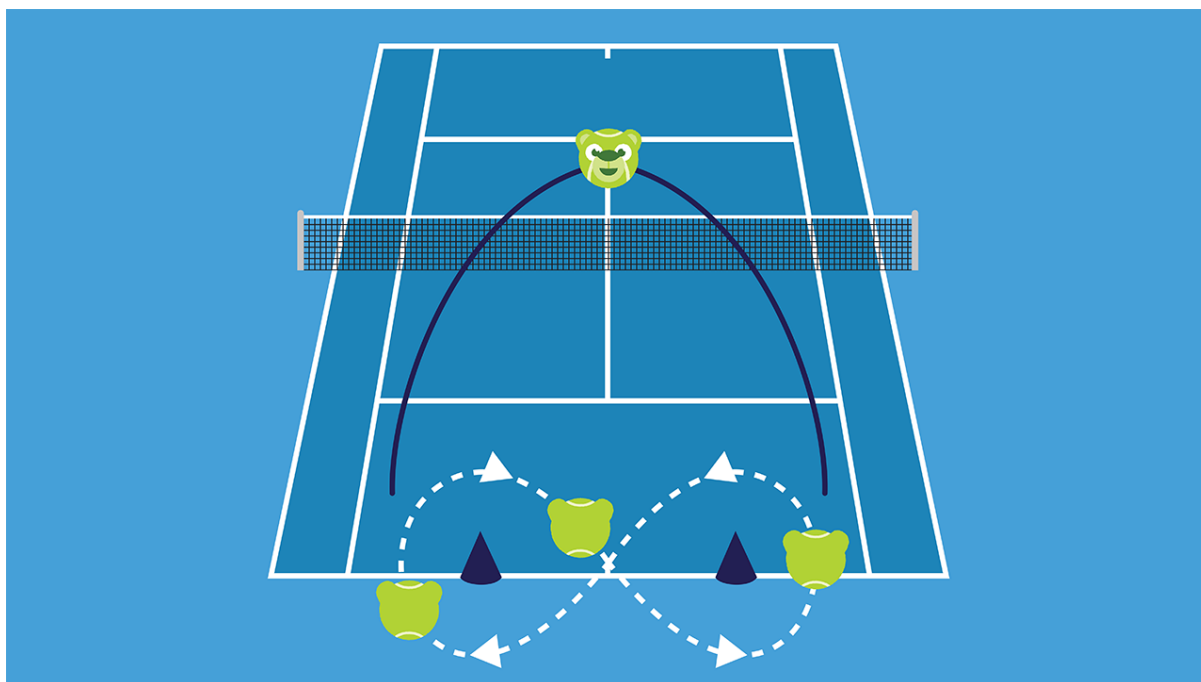


ストローク練習①

【ストローク基礎メニュー】

①ストローク球出し(20分)

- (1) ベースラインの真ん中からスタートし、10球左右交互に出し2周交代とする(4人)
 - (2) 終わったら球拾い側と交代して同じことをやり、次は前後の動きで同じ事する
 - (3) 3周目は全員並びランダムでボールを出し7球コートインさせたら抜けていく
- ✓ 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
 - ✓ どんなボールを打っても良いがコートインさせることを目的にする



②変則ストレートラリー(20分)

- (1) 3列でネット付近からボレーでスタート
- (2) 打つ度に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終了
- ✓ ①と同じく安定性を鍛える為、ボールコントロールを意識すること
- ✓ スイングスピードでパワーを、フォロースルーと体の向きで狙いをコントロールする

③非対称クロスラリー(15分)

- (1) 各サイド1名ずつ入り、片方はストレート・片方はクロスのみで返球
- (2) 球出しはボールカゴのあるデューサイド側から2球交代ローテーション
- (3) 4人で1球を回し、3周したら役割交代
- ✓ 回転を早くすると練習意義を図るため、初球ミスも勘定に入れる

④2バック形式練習(20分)

- (1) ③と同じ回り方でフリーラリーをする
- (2) ただし両コートに2個ずつ的を配置し、それを命中させたらポイント
- (3) 先に3ポイント獲得したチームの勝利

⑤縛りチャンピオンゲーム(15分)

- (1) サーブはアンダーサーブのみで、初期配置は全員2バック縛り
- (2) 2ポイント先取でチャンピオン交代

*** 休憩除いて時間余ったらサーブ練習**