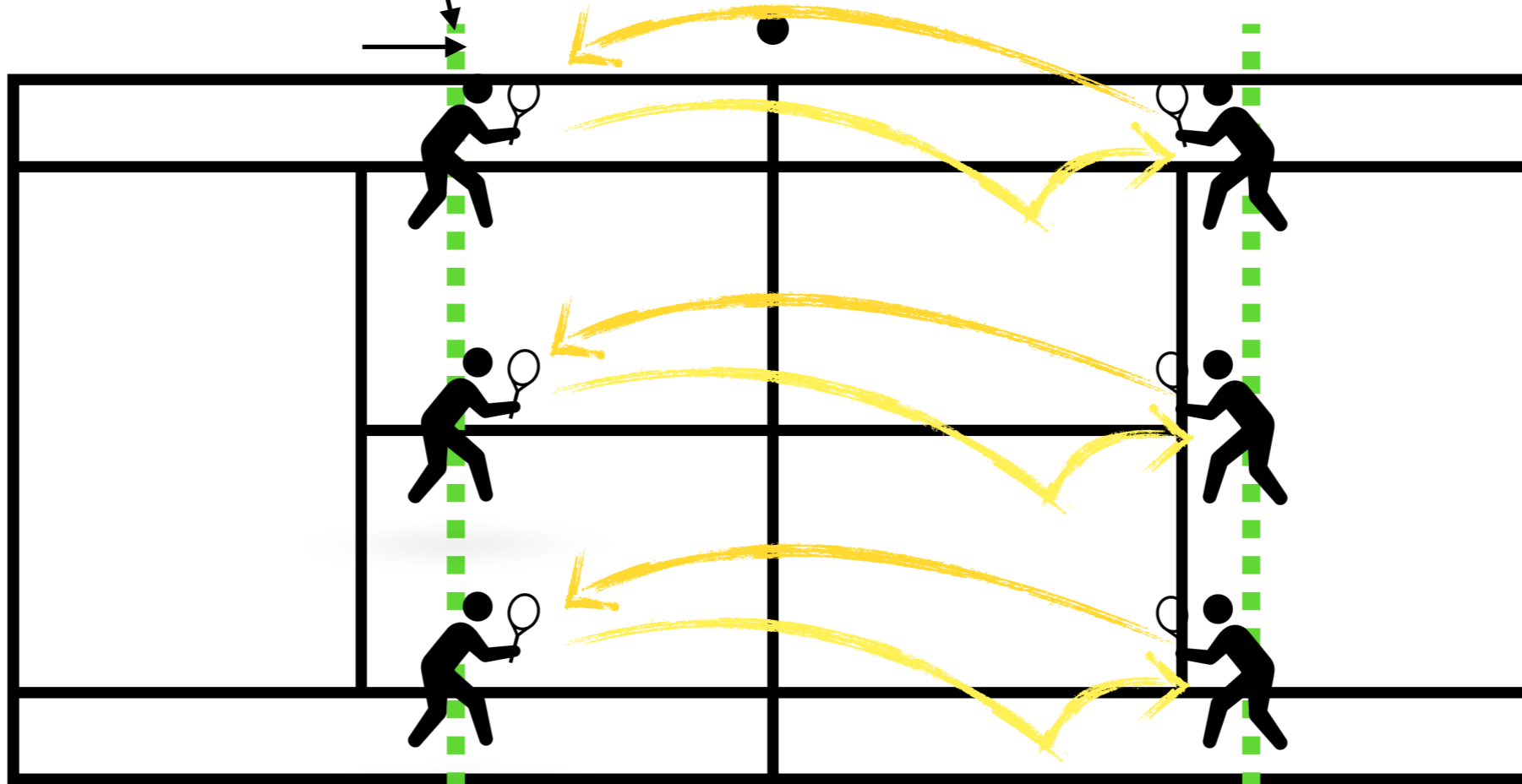


# ボレー対ストローク (ショート)

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



ストローク

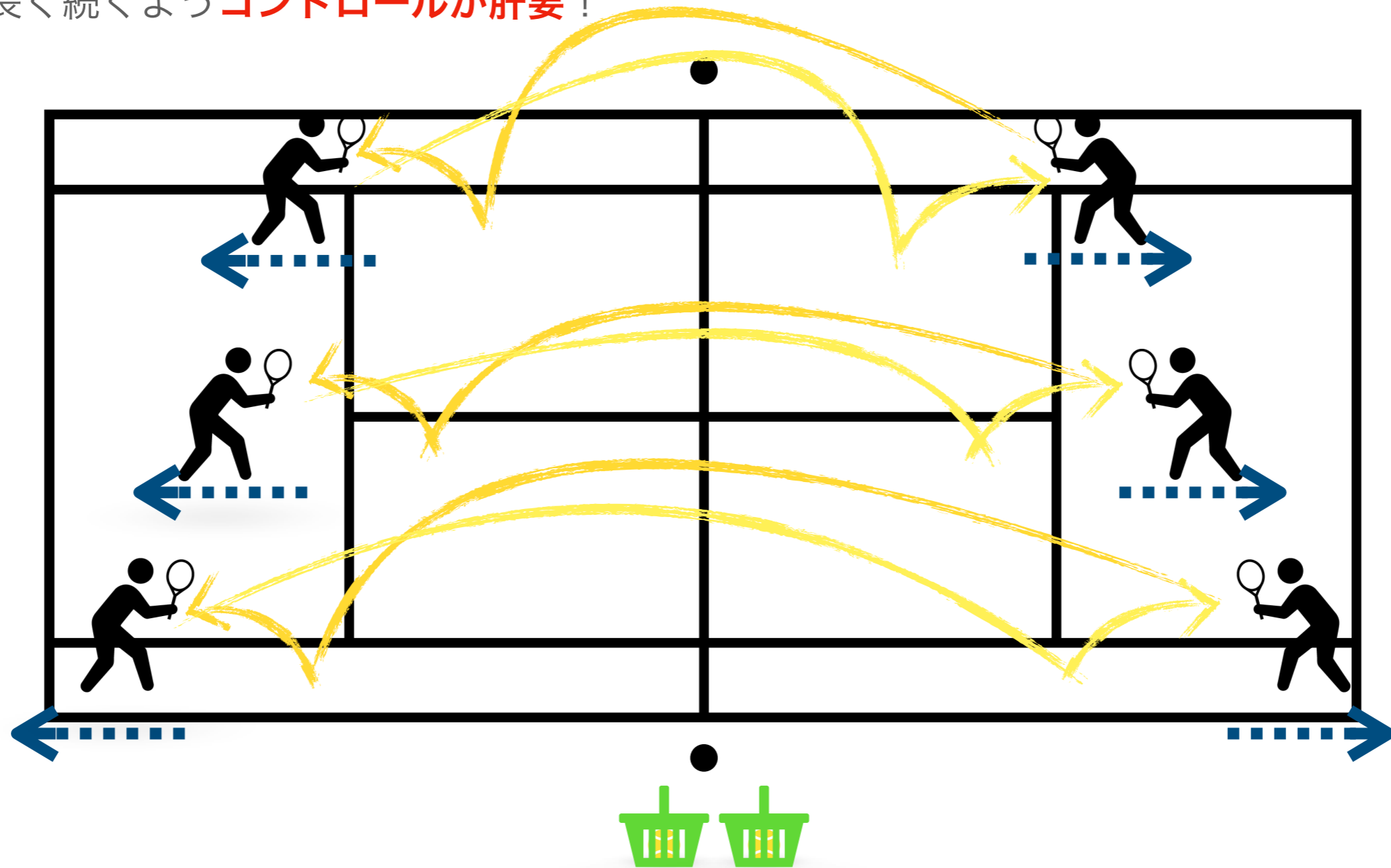
サービスラインから1歩後ろあたりでポジション固定  
ボレーの人がハーフボレーを打たなくて済むようにコントロール

# ショートラリー→ロングラリー

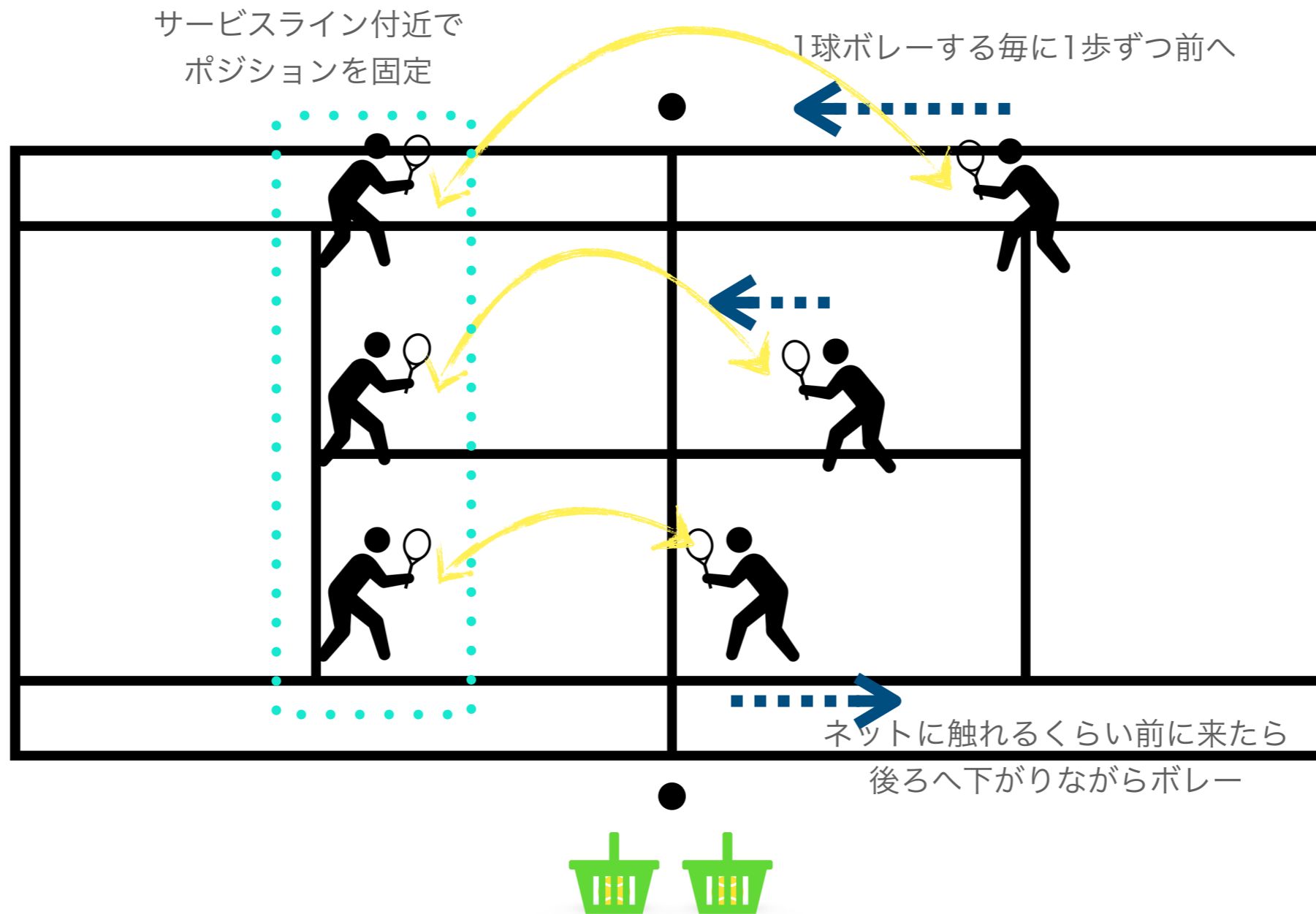
最初の1分程度はショートラリー

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!**

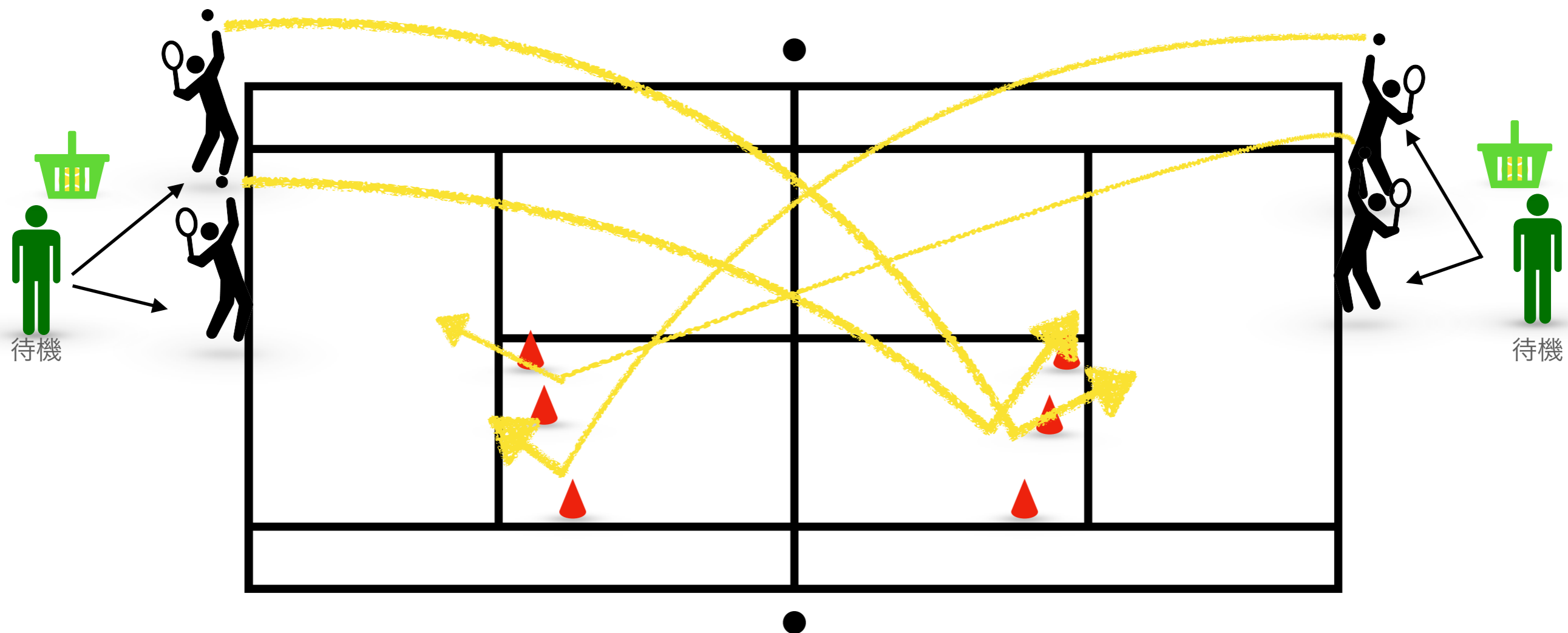


# ボレー対ボレー(易)





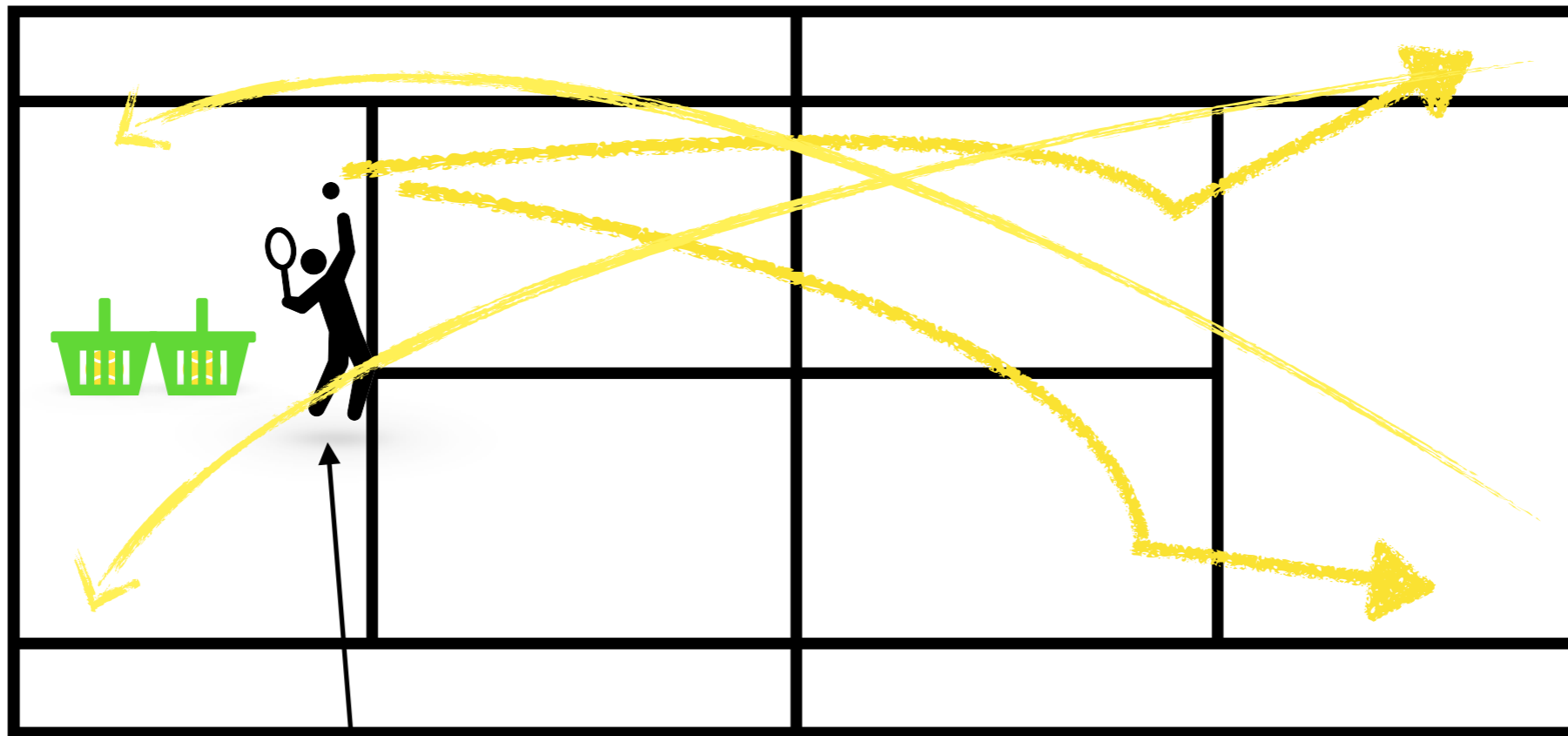
サーブの打ちっ放し  
(フェンスが片方バージョン)



# リターン練習



休憩&ボールケア



リターンはストレートに打つのも  
オッケー



待機



休憩&ボールケア

球出しサーブ

ゆっくりでもいいから  
コートに入れる

1人5球ずつで反時計回り  
2周したら球出し役と交代

# ベースラインからのラリー (クロス)

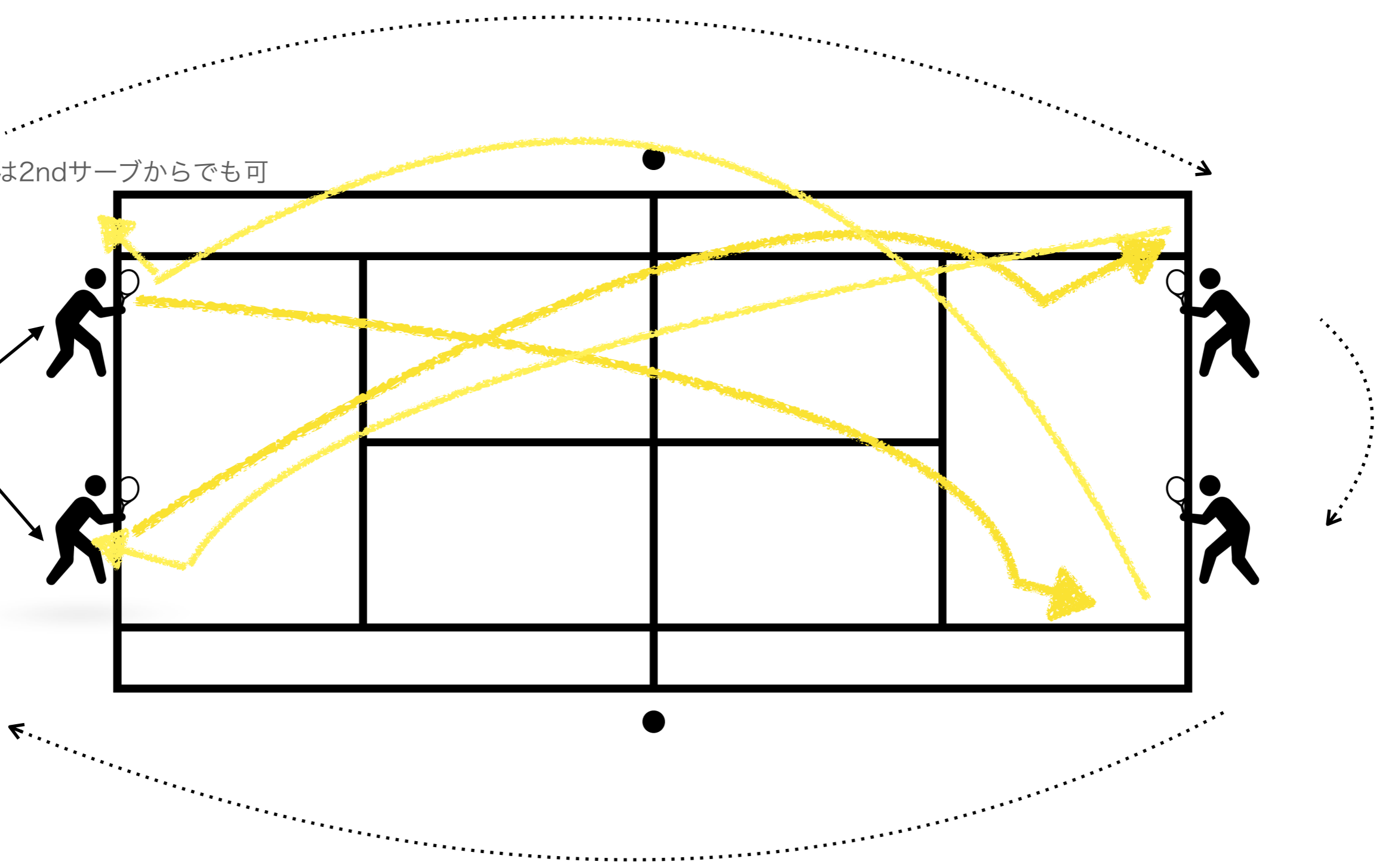
球出しは2ndサーブからでも可



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 (1対2)

チャンピオンのサーブから開始  
負けたら1人ずつローテーション

チャレンジャー  
3ポイント先取したらチャンピオンに



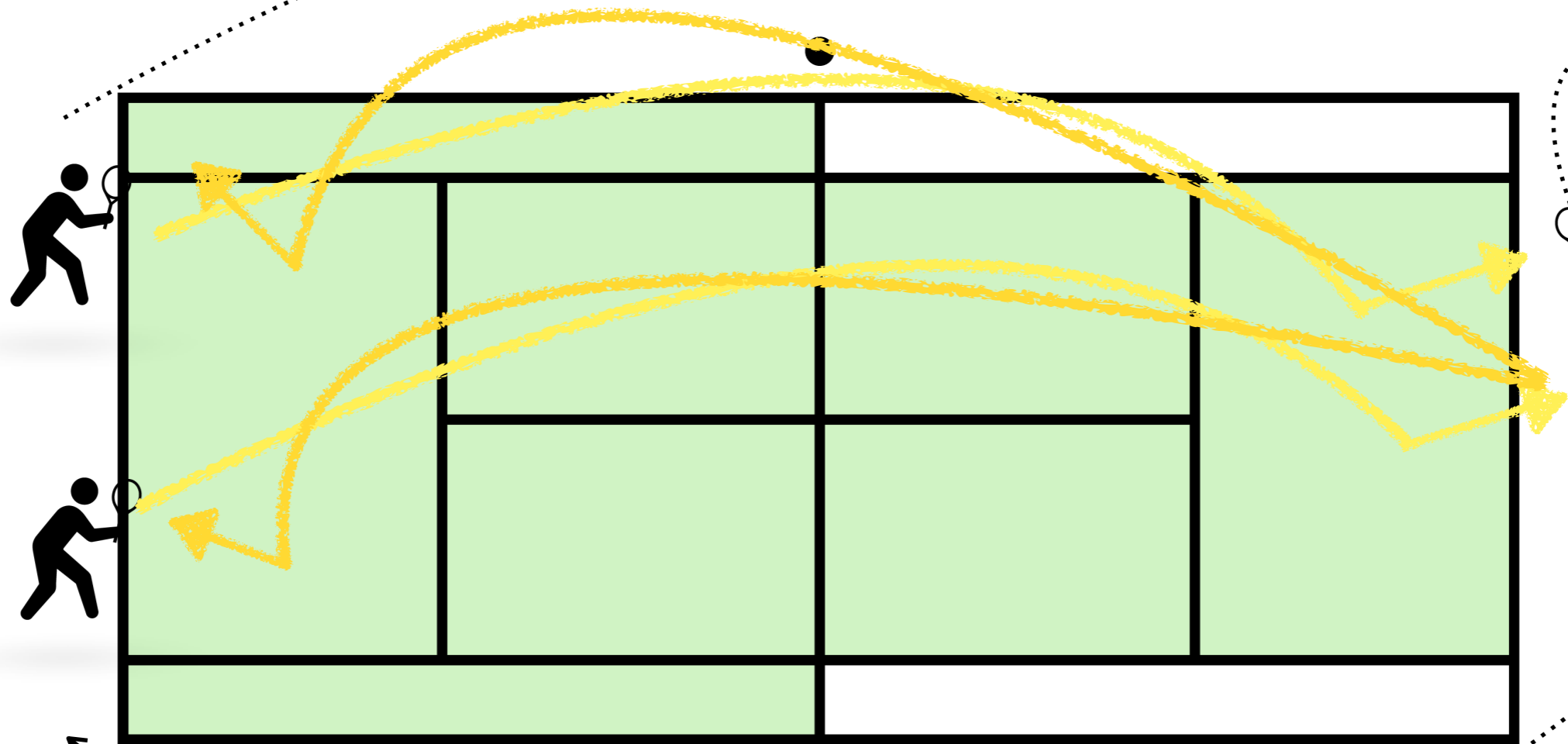
待機



待機



待機



ダブルスコート

シングルスコート

