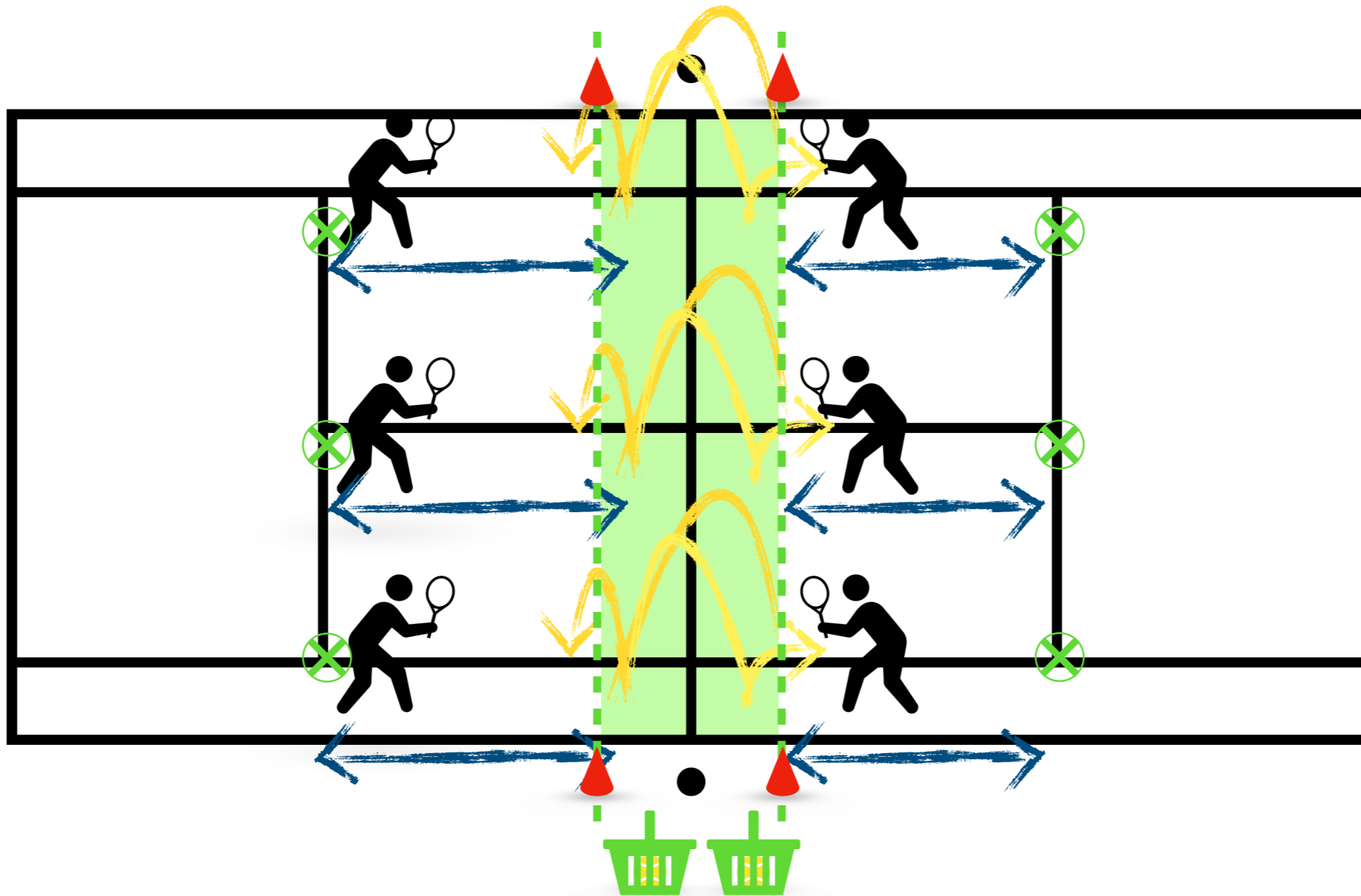


# ボールタッチ

ボールを1球タッチ（コーンより手前に落とす）したら  
後ろのサービスラインのラインをタッチして戻る  
4ポイント先取で決着がつくまで



元ネタはこちら

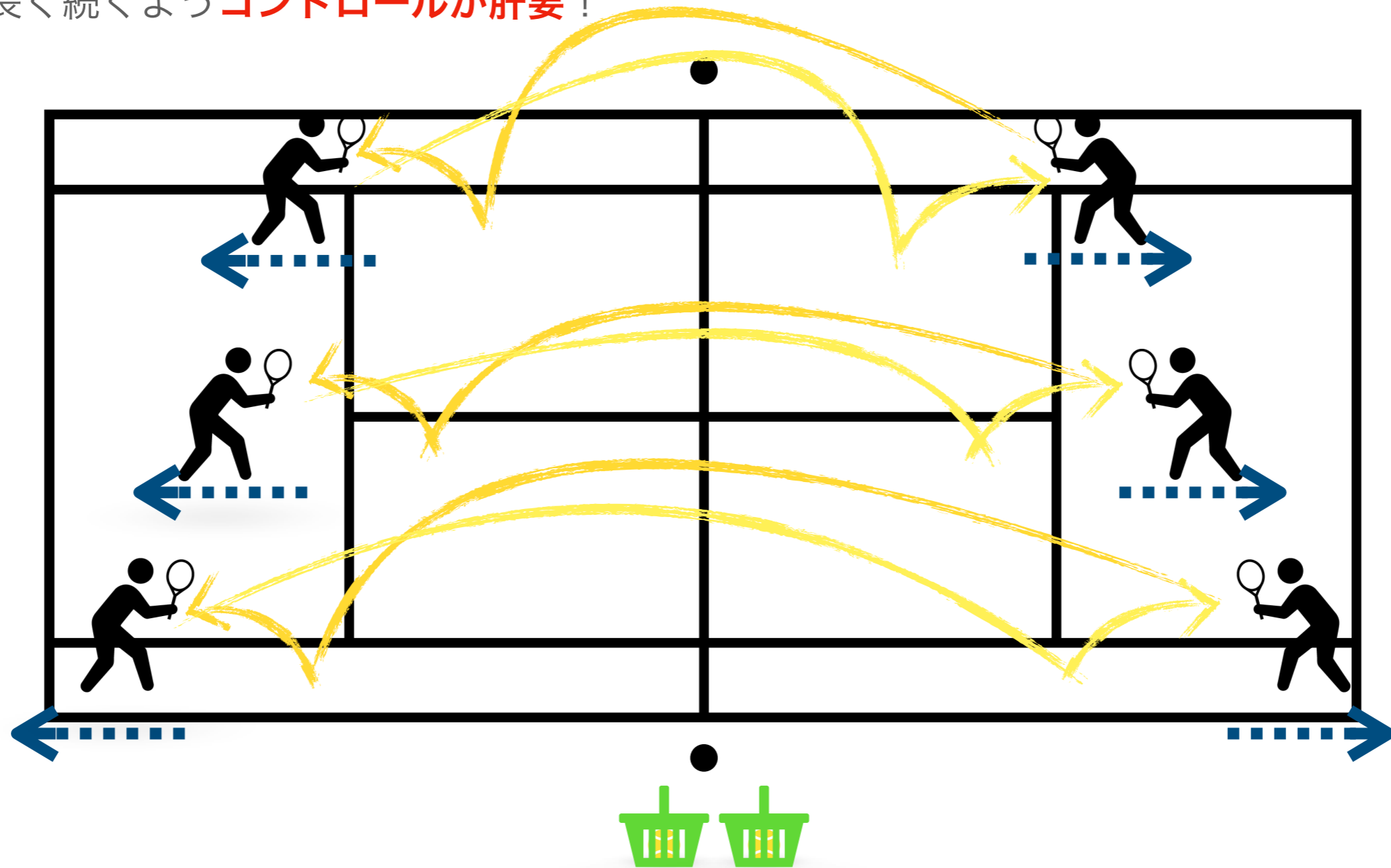
[https://www.instagram.com/reel/DOtSZ1DDfJ0/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/DOtSZ1DDfJ0/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

# ショートラリー→ロングラリー

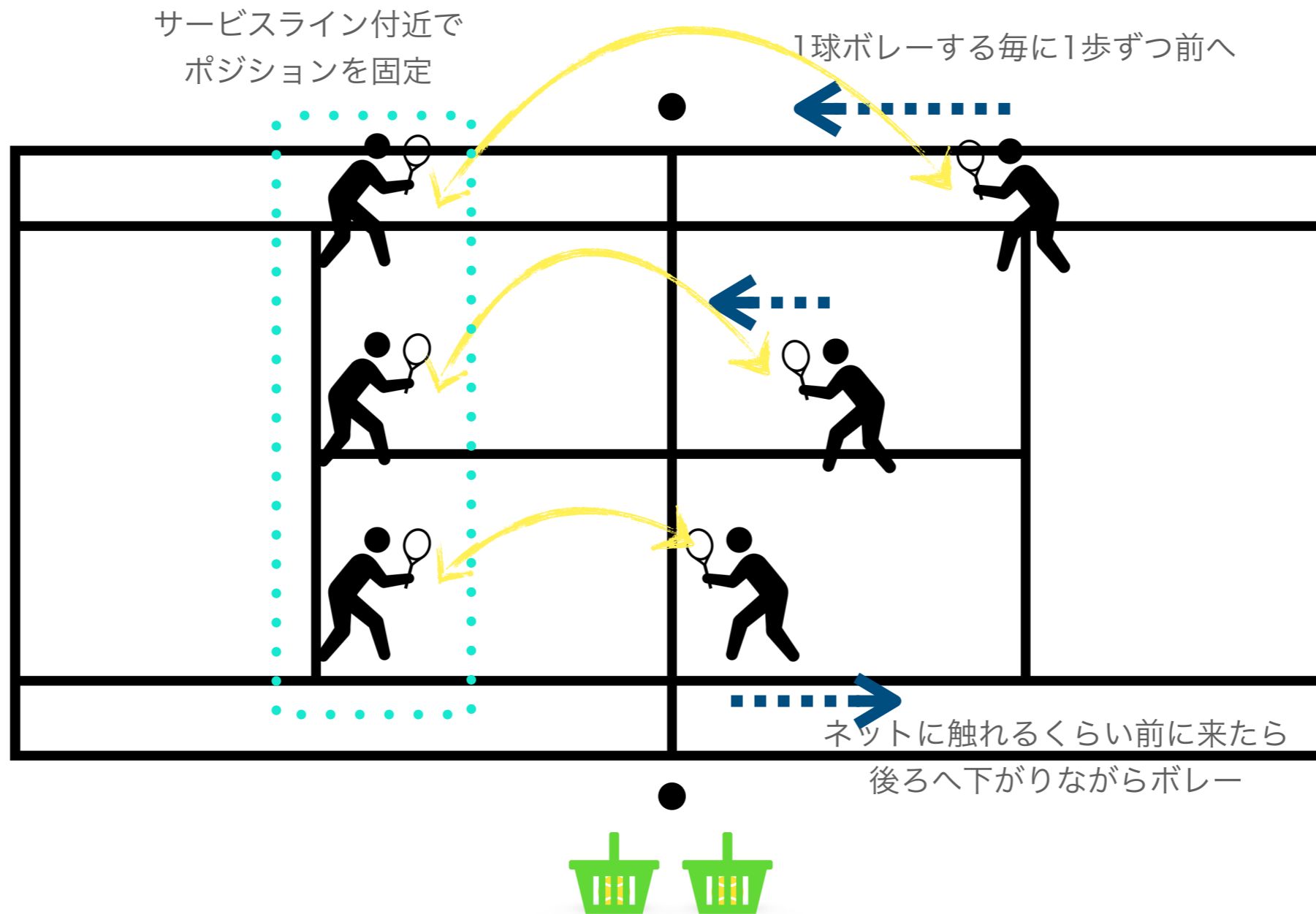
最初の2分程度はショートラリー

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)

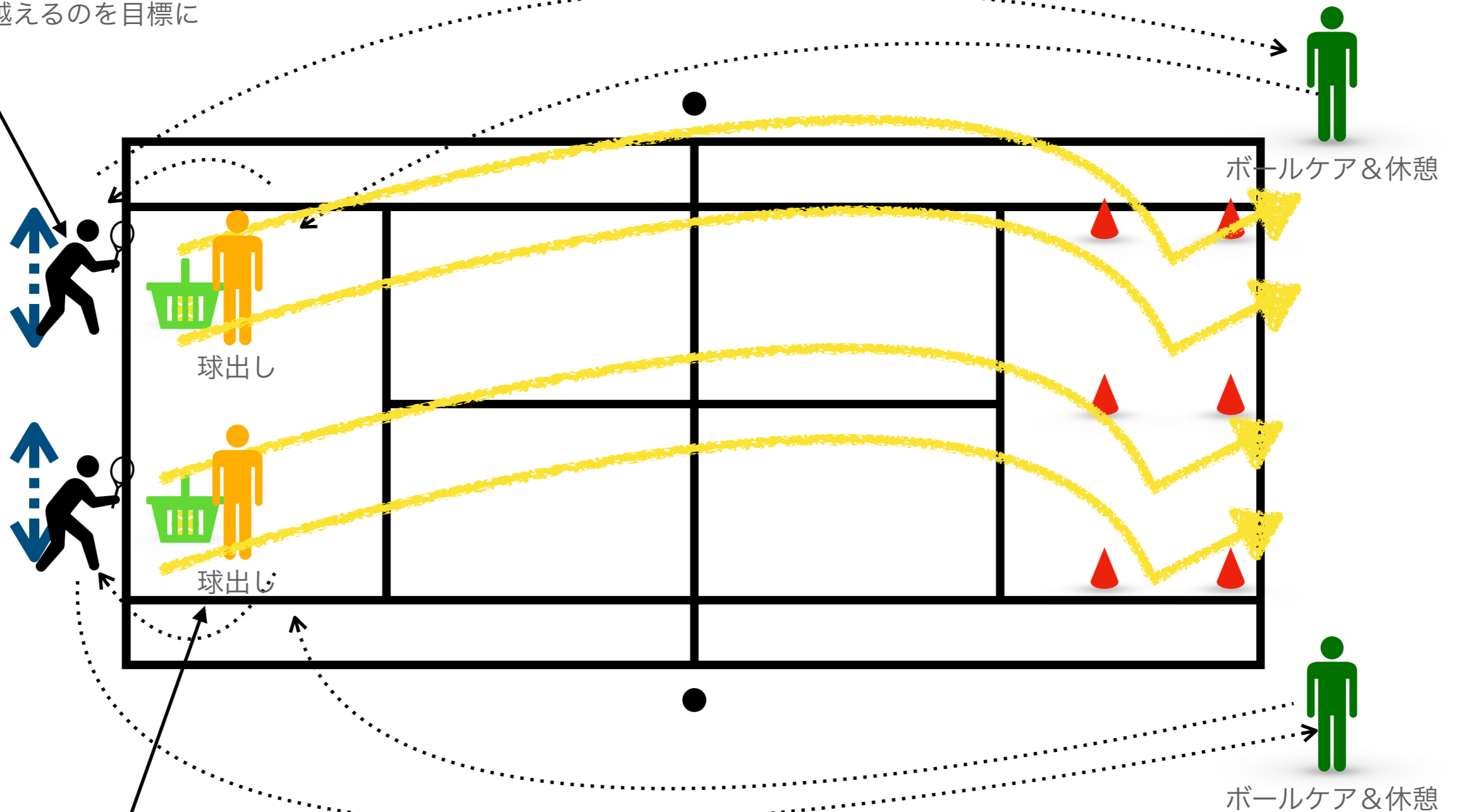


# ストロークの手出し練習2

URLの後半の方を参考に

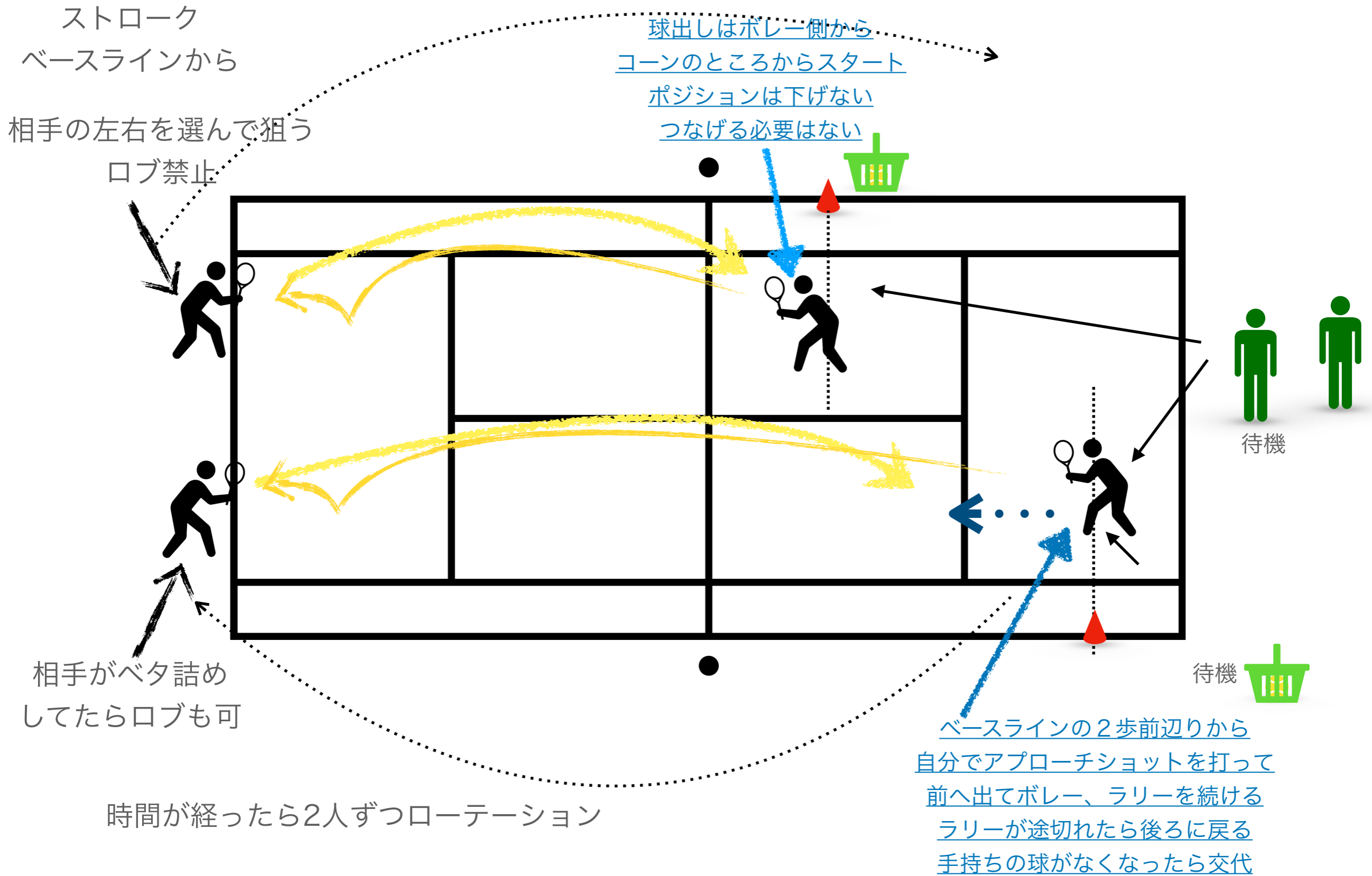
[https://youtu.be/mOfB3IN\\_EpA?si=SfQkQ2SxS4FK3G-M](https://youtu.be/mOfB3IN_EpA?si=SfQkQ2SxS4FK3G-M)

ノーバウンドでフォアハンドとバックハンドを交互にストレートに打つ  
ネットを越えるのを目標に

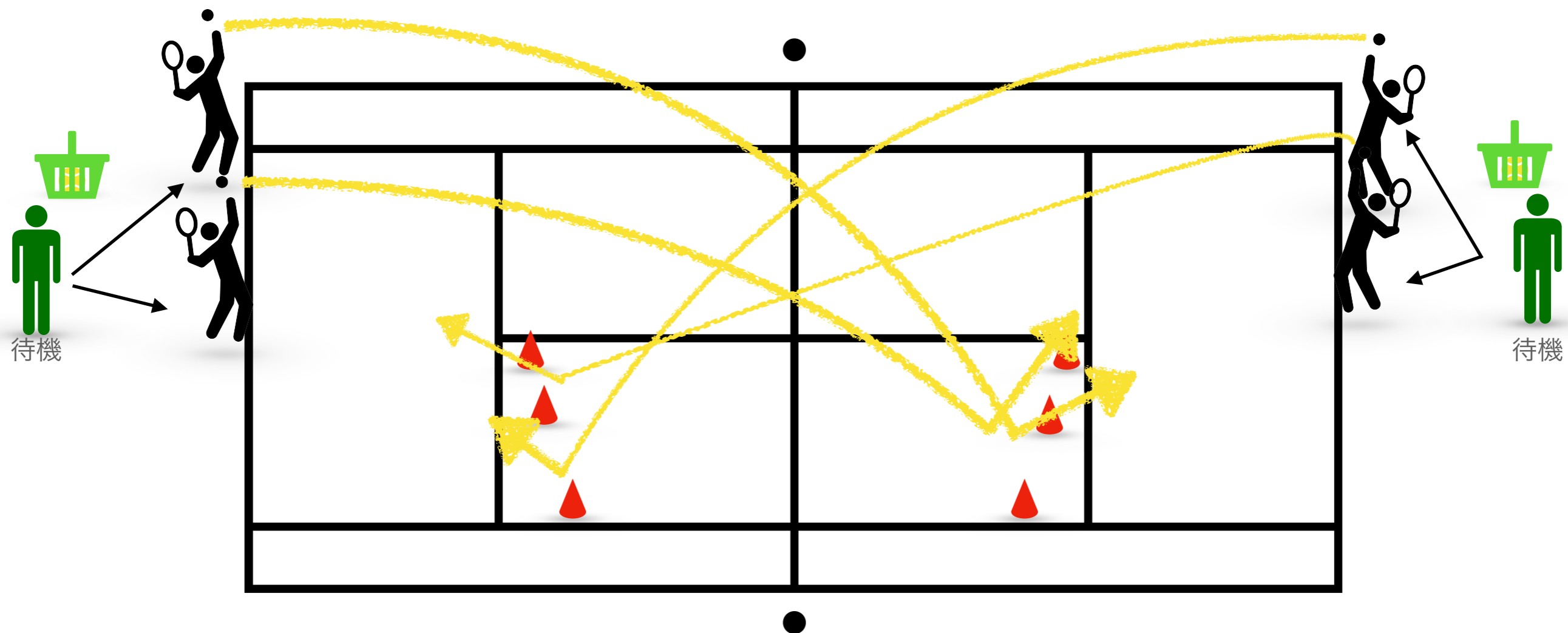


打つ人が1歩横に動く程度で打てる山なりの球を手出し  
打つ人の打点が腰から肩の高さくらいになるように出してあげること  
打つ人の負荷を上げたいときはテンポを少し上げる

# ボレー対ストローク (ストレート)

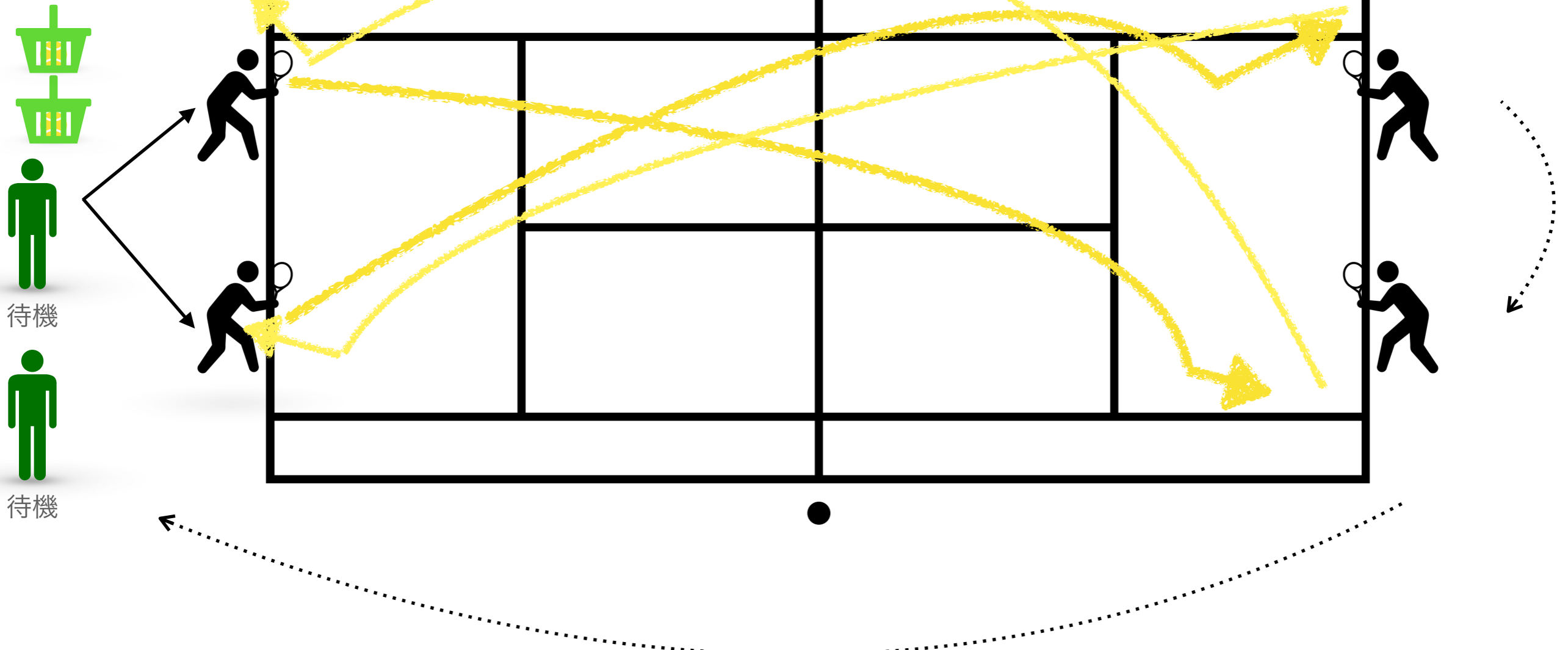


サーブの打ちっ放し  
(フェンスが片方バージョン)



# 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



待機

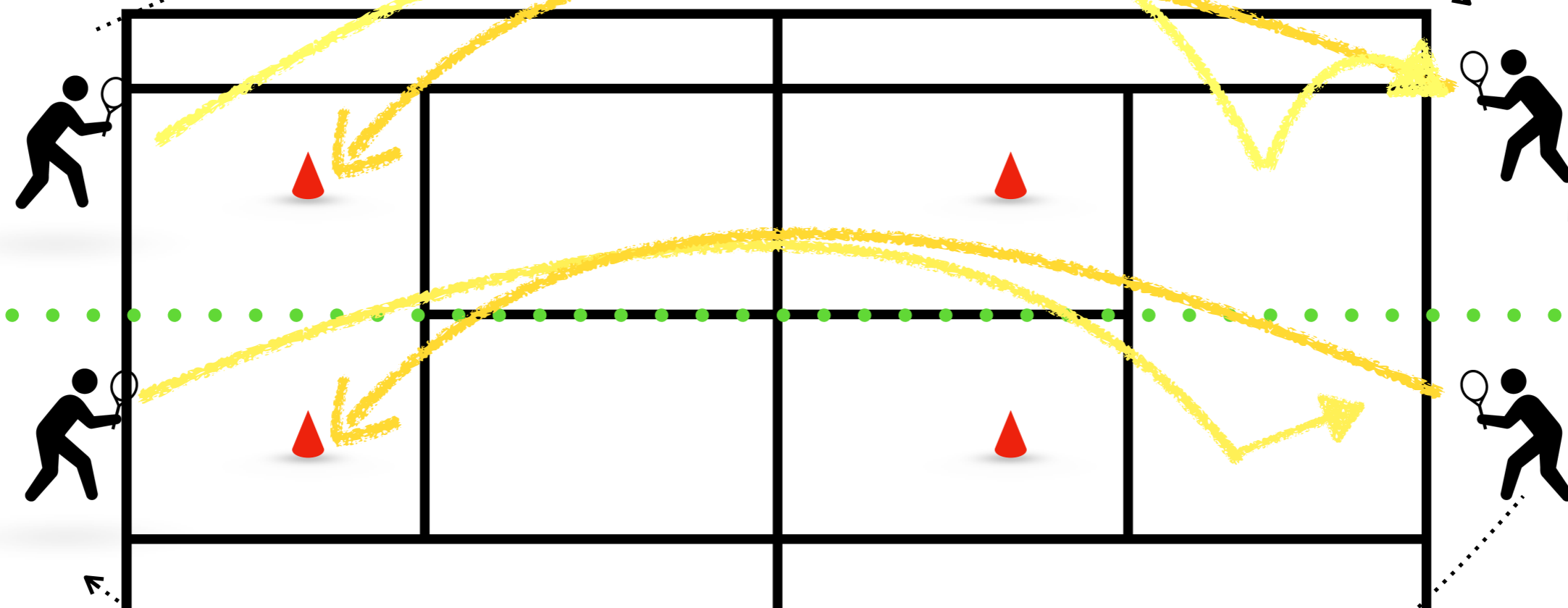
待機

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 (ストレート)

【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

