

練習メニュー

順番	練習	方 法
1、	ショートラリー	サービスライン近くに立って、ボールを相手側のサービスコートの枠内に打ち返す。
2、	ボレーボレー	サービスコート内に立って、ボレーで相手の左・中・右を打ち分ける。
3、	ボレー&ストローク	ボレーヤー：サービスコート内に立って、ストローカーの打った球をボレーで打ち返す。 *サービスラインとベースラインの間に向けて打つ。 ストローカー：ベースラインの付近に立って、ボレーヤーの打った球を打ち返す。 *ボレーヤーの左右1メートル、ネットの上1.5メートル以内の範囲を目標にして打つ。
4、	ロングラリー4名で	ベースラインの外からネットの上1m以上を通して、相手コートのベースライン近くへ向けて深いボールを打つ。 *アウトボールは打たない。
5、	サーブ&リターン	レシーバーは、フォルトボールはしっかりコールして打ち返さない。
6、	各人課題練習	課題練習例： ・フォアハンドストローク ・バックハンドストローク ・ボレー ・ロブ&スマッシュ ・サーブ ・実践練習等

ローテーション 5人用

順番 練習 ローテーション

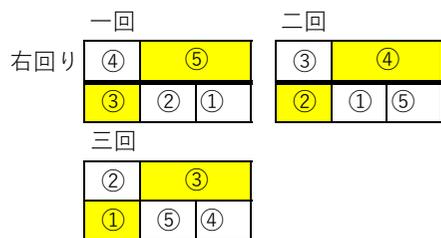
1、 ショートラリー



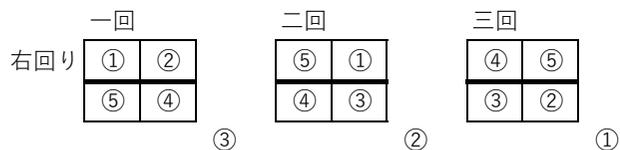
2、 ボレーボレー



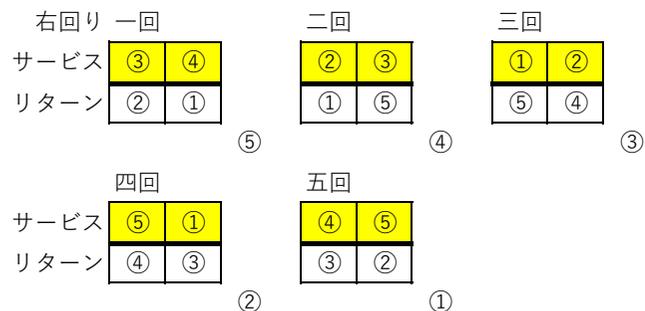
3、 ボレー&ストローク



4、 ロングラリー



5、 サーブ&リターン



6、 各人課題練習

・各人1回づつ

時間/回	60秒		120.0分							
	間隔	回数	消費時間	休憩	残り時間	12回	12回	12回	13回	13回
5.0分	1.0分	1	6.0分		114.0分	① 1回	② 1回	③ 1回	④ 1回	⑤ 1回
5.0分	1.0分	1	6.0分		108.0分	① 1回	② 1回	③ 1回	④ 1回	⑤ 1回
5.0分	1.0分	3	18.0分	3.0分	87.0分	① 1回	② 1回	③ 2回	④ 1回	⑤ 1回
				ボレー		① 1回	② 1回	③ 2回	④ 1回	⑤ 1回
				ストローク		① 2回	② 2回	③ 1回	④ 2回	⑤ 2回
4.0分	1.0分	3	15.0分		72.0分	① 2回	② 2回	③ 2回	④ 3回	⑤ 3回
4.0分	1.0分	5	25.0分	3.0分	44.0分	① 2回	② 2回	③ 2回	④ 2回	⑤ 2回
				サービス		① 2回	② 2回	③ 2回	④ 2回	⑤ 2回
				リターン		① 2回	② 2回	③ 2回	④ 2回	⑤ 2回
5.0分	1.0分	5	29.0分		15.0分	① 1回	② 1回	③ 1回	④ 1回	⑤ 1回