

# 早朝1時間 1on1ドリル練習メニュー

## 1. ディンクドリル(30分)

状況に応じたスピードアップの判断とそれに対するカウンターとリセット、アグレッシブなプレースメントによる崩しとディフェンスを反復します。11ポイント先取(ラリーポイント制)で実施します。

### 1-a. ストレートディンクラリー(15分)

相手にスピードアップをさせない & 相手のポップアップを誘発しこちらからスピードアップをすることを意識したディンクラリーから始めます。ラリーの中でスピードアップできるボールを判断し、スピードアップ〜ブロック・カウンター・リセットのラリーを続けます。高くボールを浮かせてしまった場合には、必要に応じて一度キッチンラインから下がってリセットをし、またキッチンラインに復帰し、ラリーを続けます。

### 1-b. クロスディンクラリー(15分)

安定してアグレッシブなディンクラリーを続けられるようにすることが狙いです。アグレッシブなディンクで相手の体勢を崩す、相手のアグレッシブなディンクに対して崩されないディフェンスの技術を磨き、相手に先にミスさせられるディンクができるようにします。浮いた球や甘い球が来ても強打をせずに、あくまでディンクでラリーに勝てるよう、アグレッシブなディンクで返球します。

## 2. スキニーシングルス & ラップアップ・復習(30分)

### 2-a. スキニーシングルス(20分)

サーブ・リターンからのサードショット・ドロップ・リセットによるトランジションの動きなど、実戦の中での状況判断を含め、総合的に反復する半面シングルスです。11ポイント先取(サイドアウト制)で実施します。

スキニーシングルスルール①: プレーサイド

相手がどちらサイドに立っているかに関係なく、自分の持ち点が「偶数」なら右サイド、「奇数」なら左サイドに立ちます。これにより、お互いの得点状況によって「ストレートでの対戦」になる場面と、「クロスでの対戦」になる場面が交互に発生します。

スキニーシングルスルール②: キッチンでの攻防

両者がキッチンラインに上がった後は、前半のディンクドリルのルールをそのまま適用します(ストレートでの対戦時はいつでもスピードアップOK、クロスでの対戦時はスピードアップ禁止)。

### 2-b. ラップアップ・復習(10分)

状況に応じ、最後の10分間はゲームの中で気になった課題(特定のショットやポジショニングなど)を抽出し、お互いに復習ドリルとして反復練習に充てるなど柔軟に対応します。