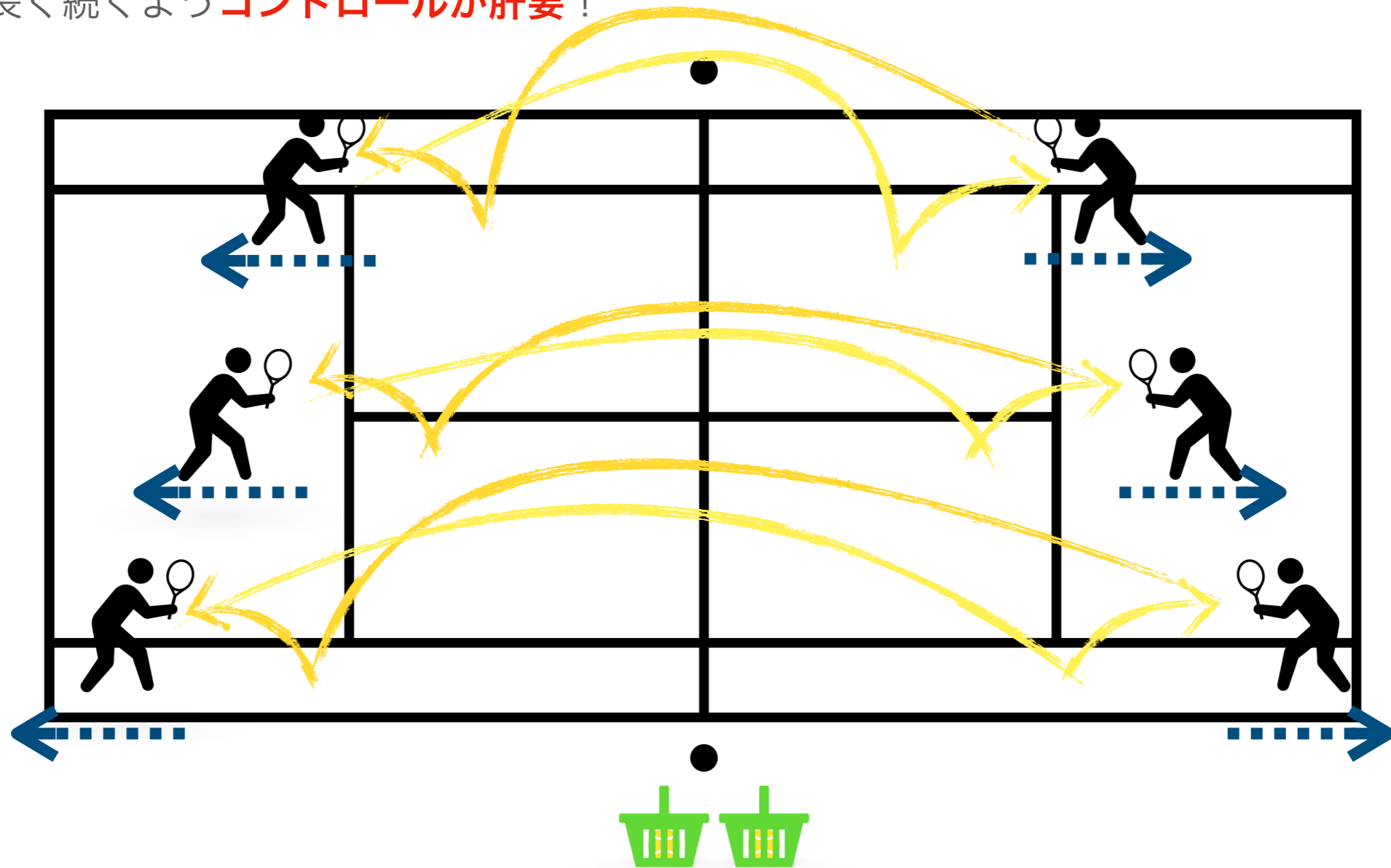


ショートラリー→ロングラリー

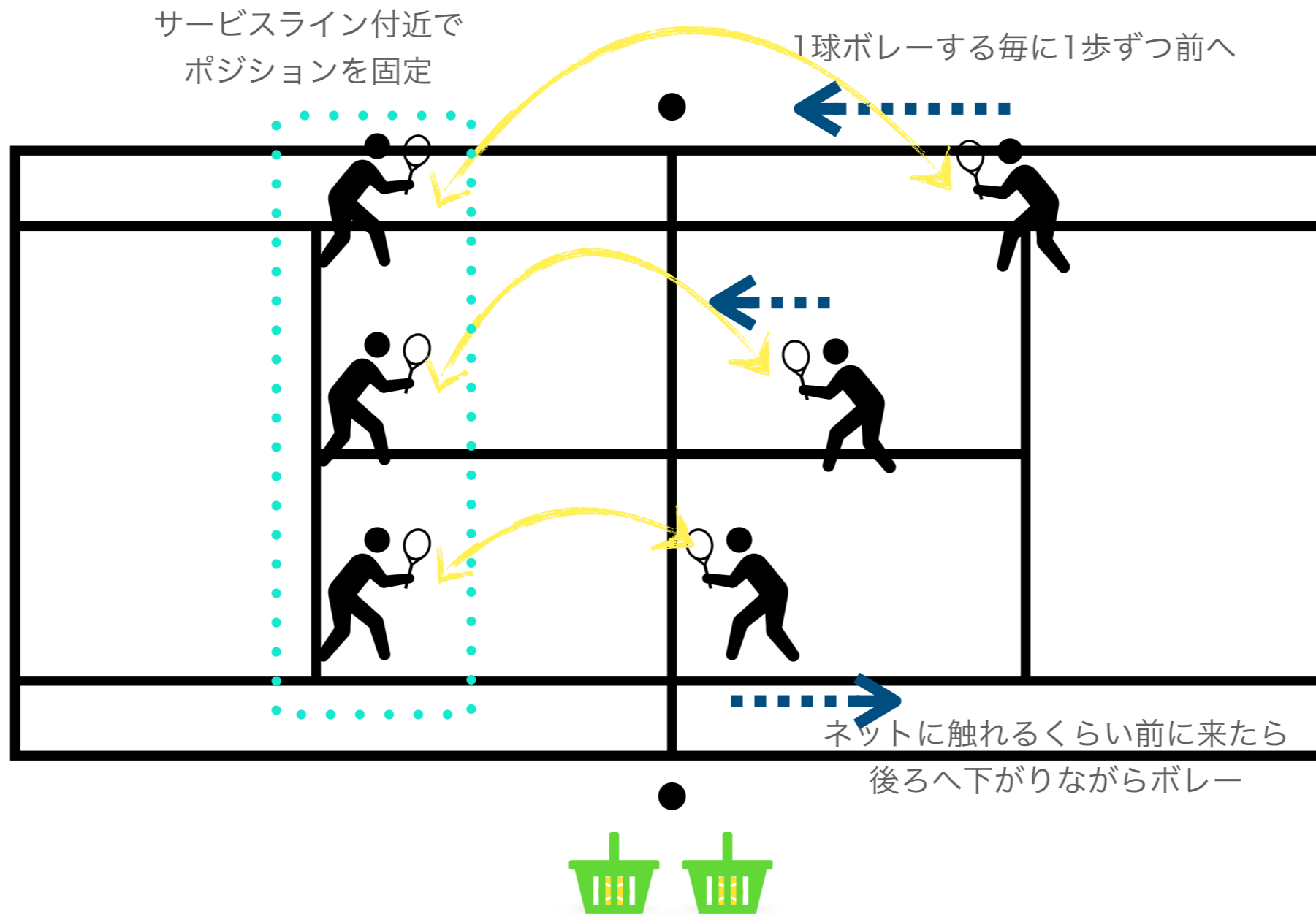
最初の2分程度はショートラリー

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!**



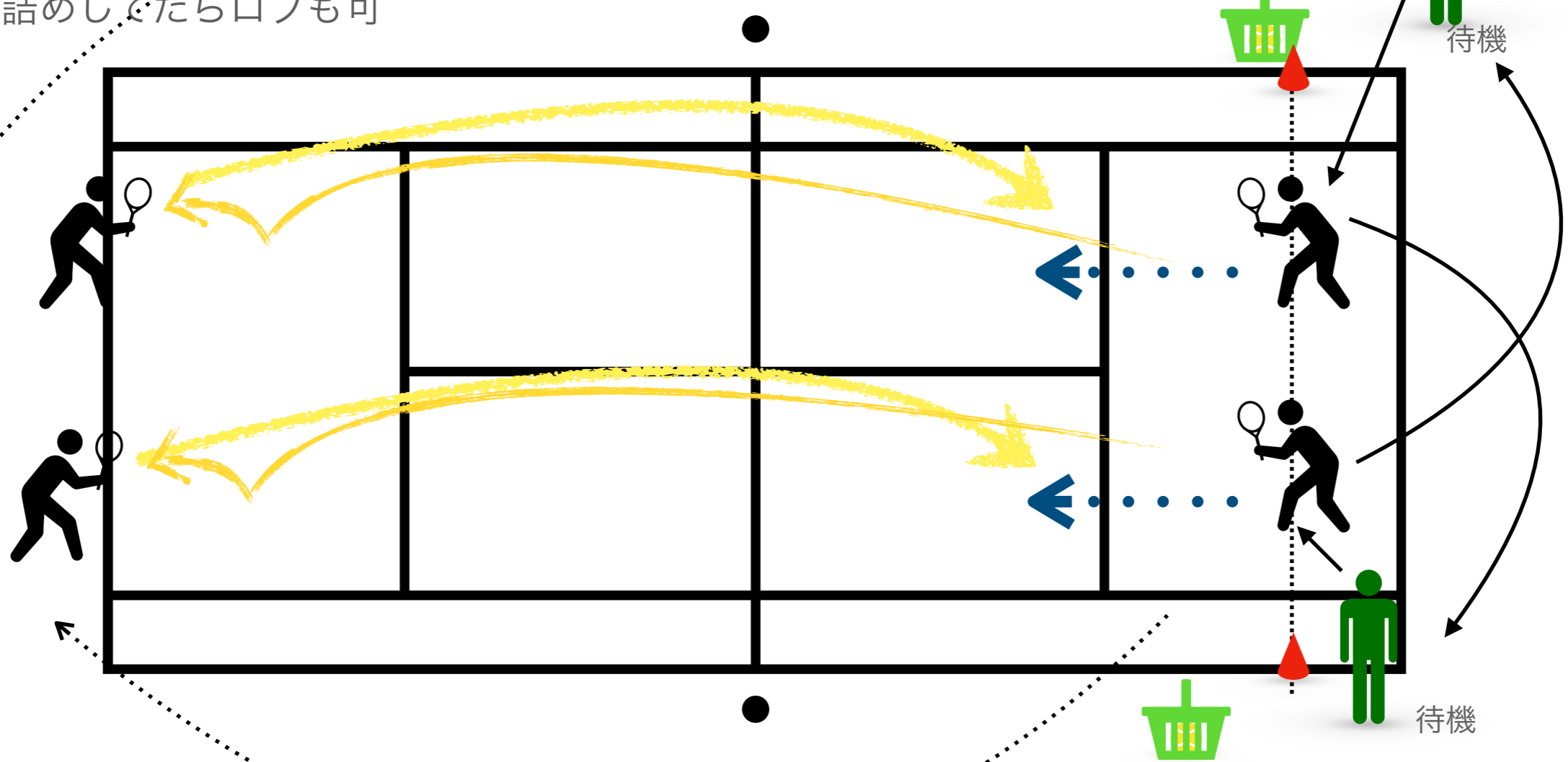
ボレー対ボレー(易)



ボレー対ストローク (ストレート)

ストローク
ベースラインから
相手の下半身を常に狙うつもりで
相手がベタ詰めしてたらロブも可

(球出し)
ボレー
ベースライン2歩前あたりから

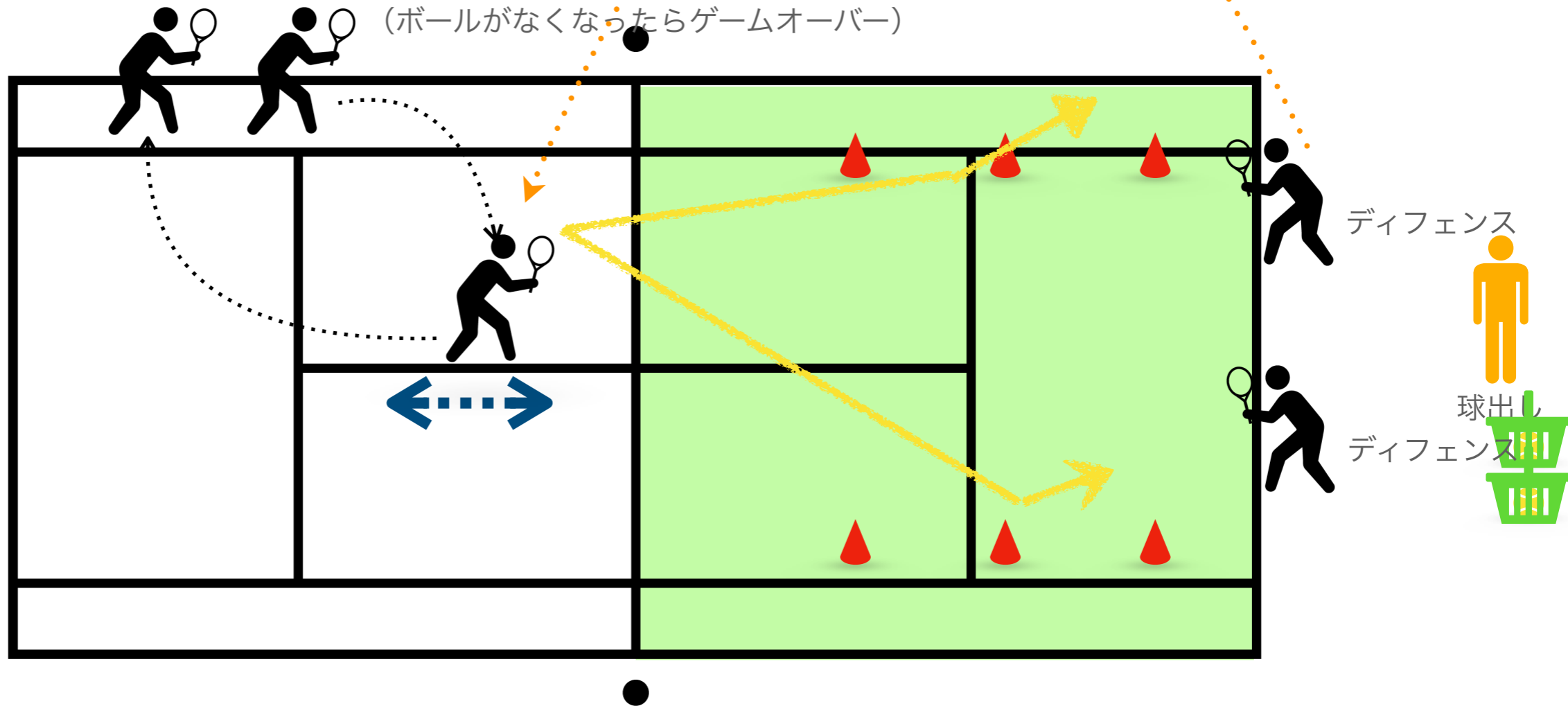


時間が経ったら2人ずつローテーション

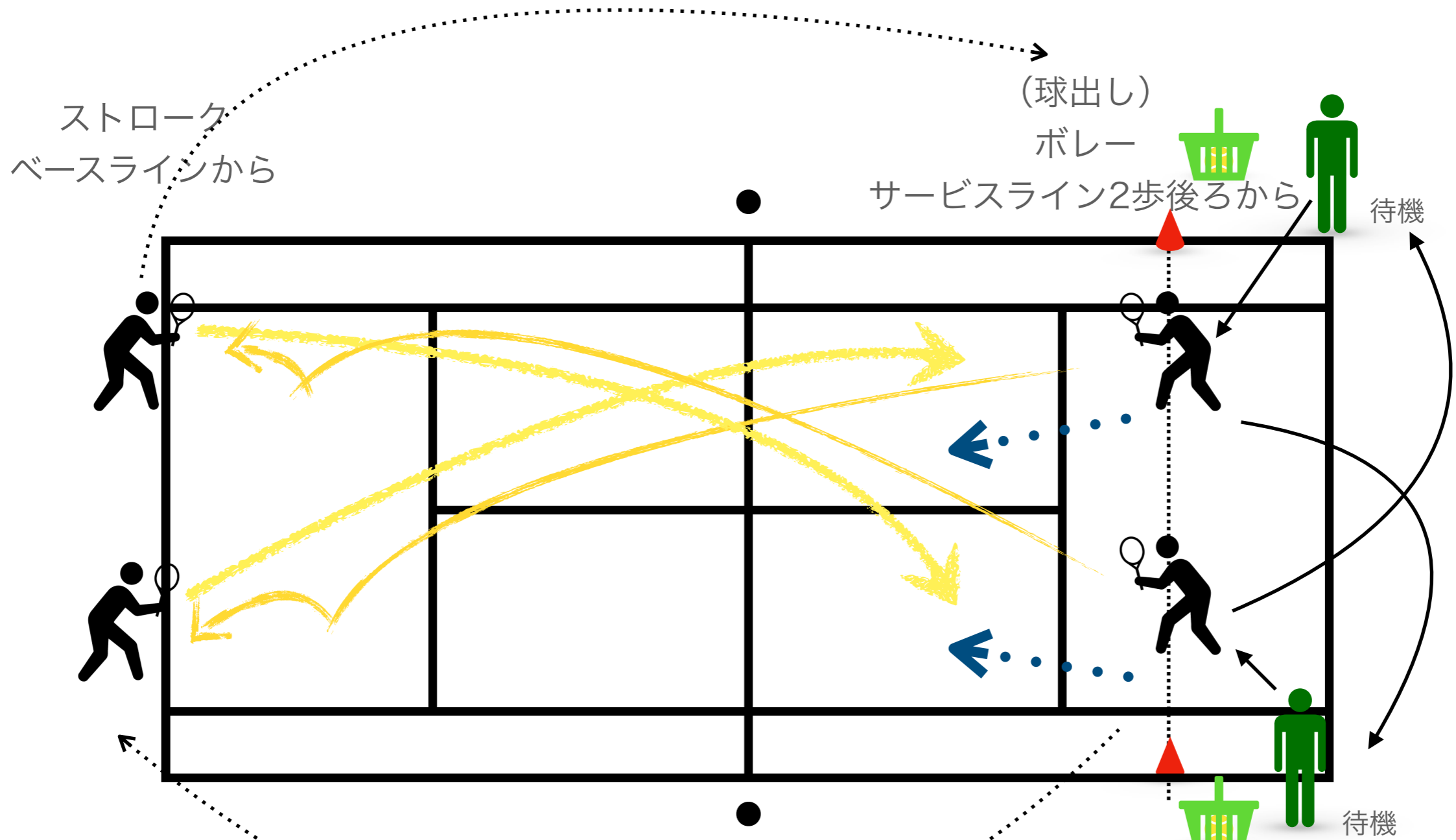
ベースラインの2歩前辺りから
自分でアプローチショットを打って
前へ出てボレー、ラリーを続ける
ラリーが途切れたら後ろに戻る
手持ちの球がなくなったら交代

スマッシュ3

1人1球ずつ
打ち終わったら後ろに並ぶ
ディフェンスをかわして10ポイント取ったら終了
打てる範囲はダブルスコート内
(ボールがなくなったらゲームオーバー)



ボレー対ストローク (クロス)



(球出し)
ボレー

サービスライン2歩後ろから 待機

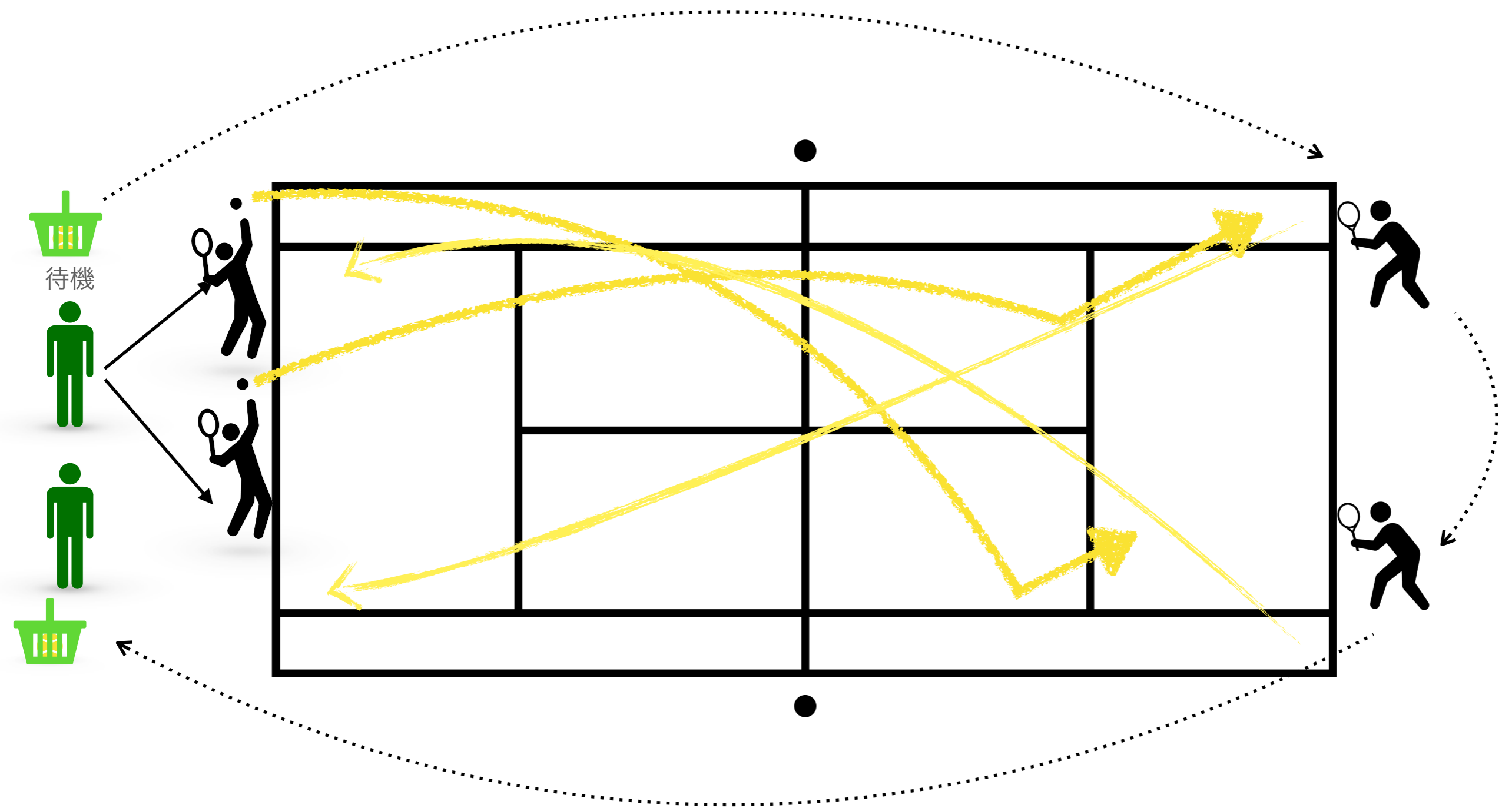
ストローク
ベースラインから

待機

サービスラインの2歩後ろ辺りから
アプローチショットを打つように
前へ出てボレー、ラリーを続ける
ラリーが途切れたらスタートラインに戻る
手持ちの球がなくなったら交代

時間が経ったら2人ずつローテーション

サーブ→リターン



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 (クロス)

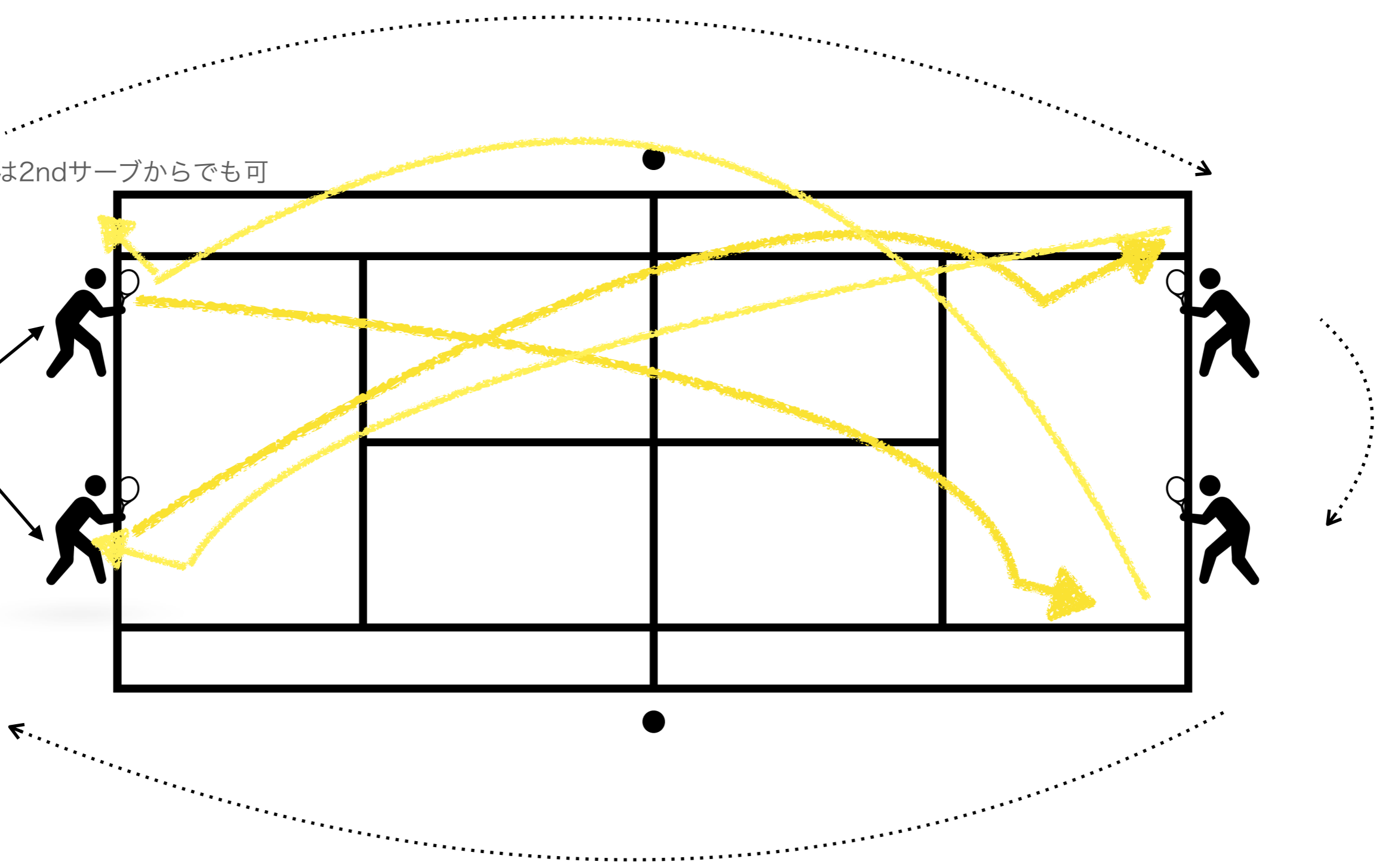
球出しは2ndサーブからでも可



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