

ピックルボール練習 9/6...

5:00 準備運動・ストレッチ

5:00 アップ(ディンク・ボレー、ボレー)

ペアチェンジ 時計回り

3:00 対角ディンク 3人真ん中は対面

3:00 時計回り

3:00 時計回り

ペアチェンジ

3:00 ボレーボレー(キッチンより前で)

5:00 ボレーボレー・連続50回

3:00 休憩

ペアチェンジ

3:00 ドロップ キッチンから下がりながら。距離の打ち分け

3:00 交代

3:00 ボレスト・ドロップ、ドライブを打ち分け(ボレーで返せない相手にはドロップ)

3:00 交代

5:00 サーブ練習 サーブ→返球 1人2球

7:00 ポジショニング・2対2に分かれてキッチンライン(攻)とトランジションライン(守)。

キッチンから、相手足元へボールを出してスタート。3点先取。

1人ずつ時計回りに抜けていく

以上約1時間の練習メニューです。

残り時間5分交代のゲームをしましょう。