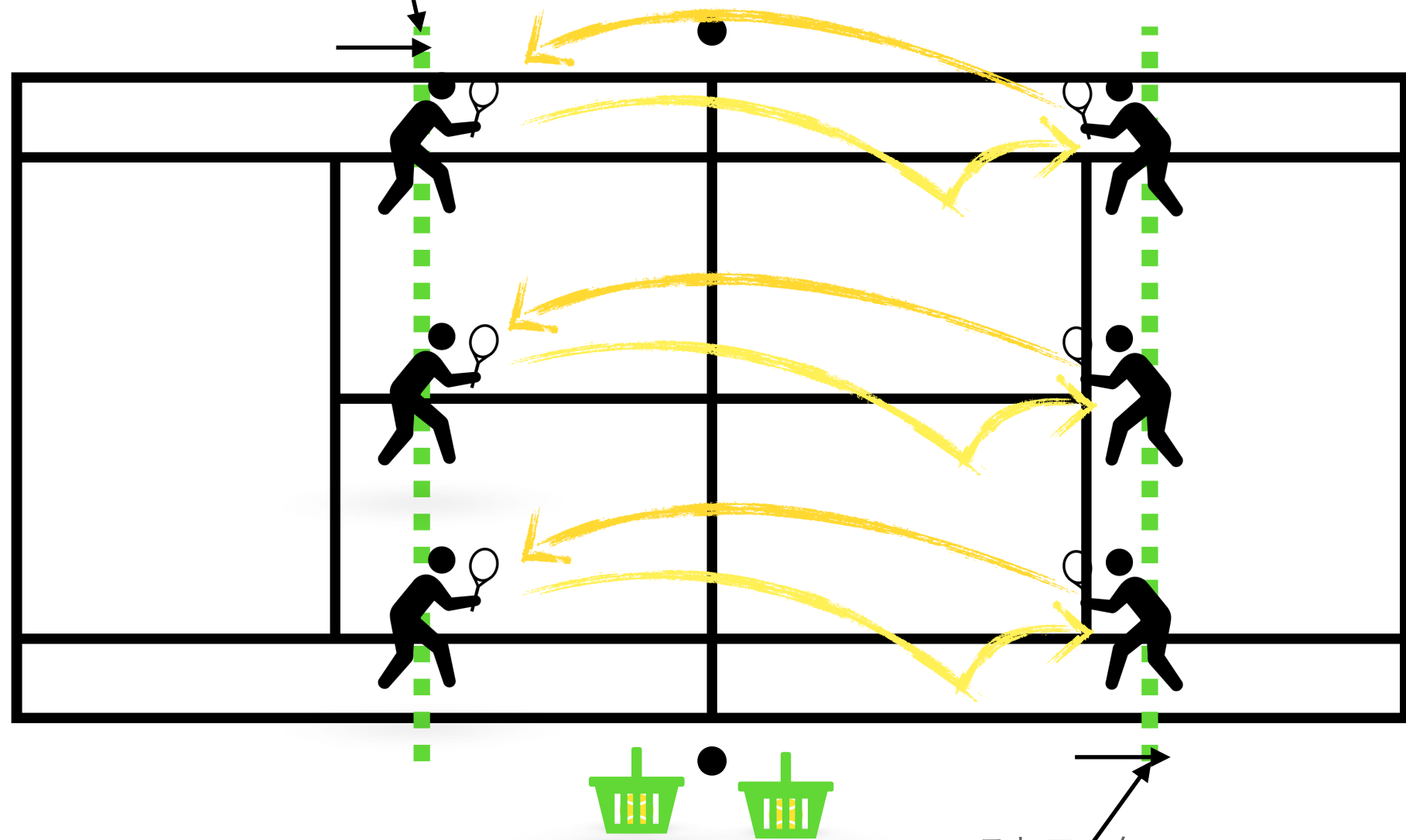


ボレー対ストローク（ショート）

ボレー

サービスラインから1歩前あたりでポジション固定
ストロークの人の手前には落ちるようにコントロール



ストローク

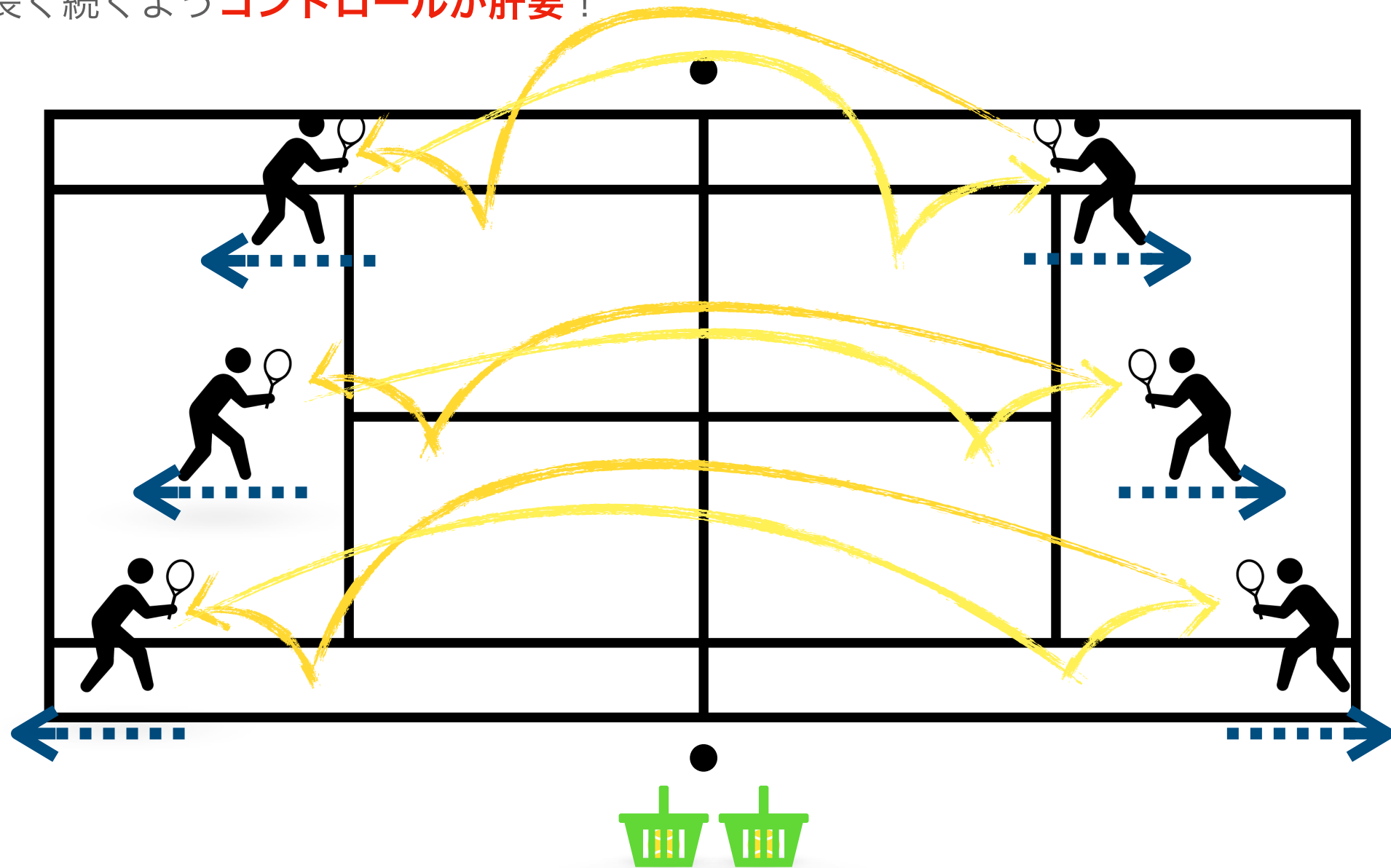
サービスラインから1歩後ろあたりでポジション固定
ボレーの人がハーフボレーを打たなくて済むようにコントロール

ショートラリー→ロングラリー

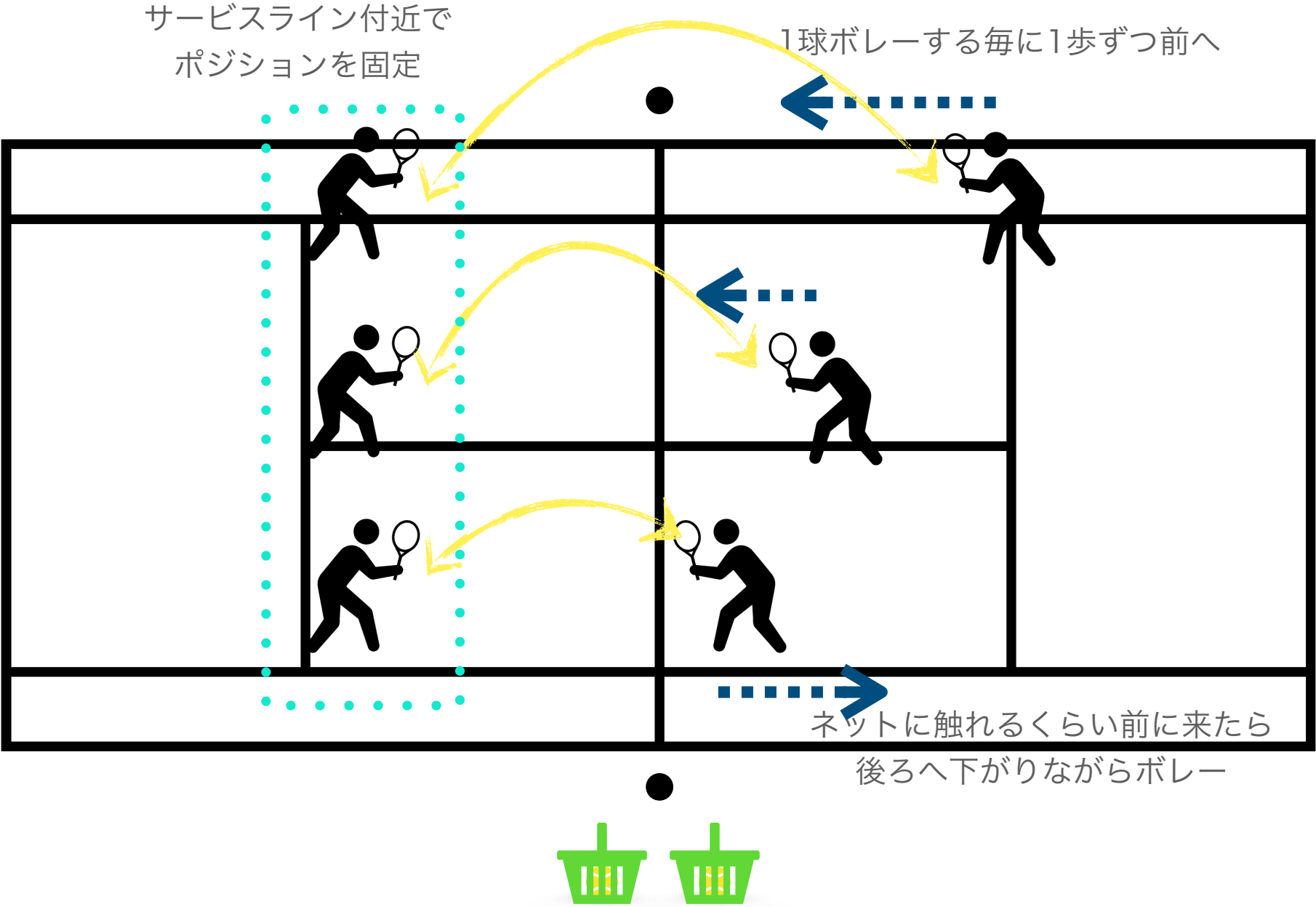
最初の1分程度はショートラリー

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)

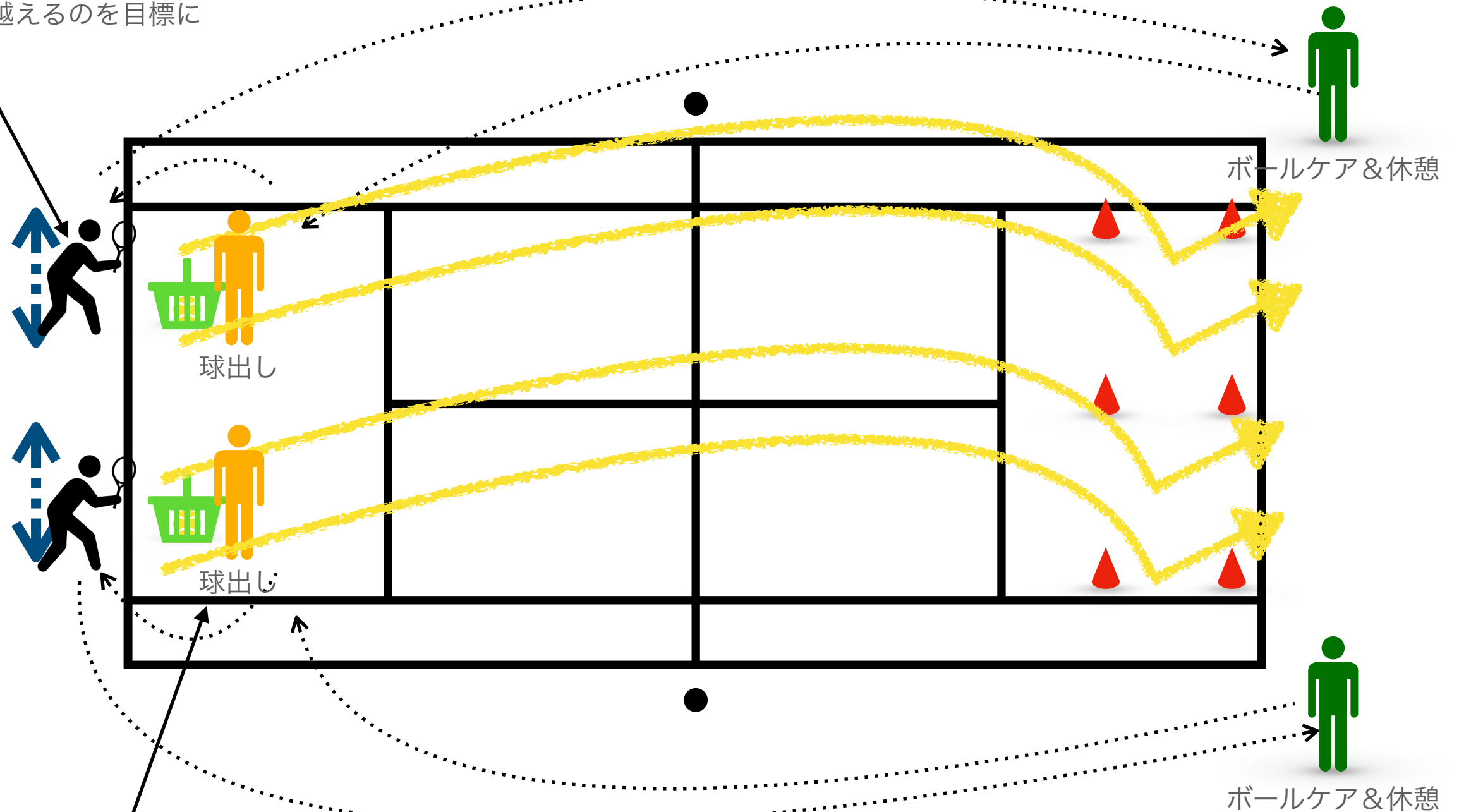


ストロークの手出し練習2

URLの後半の方を参考に

https://youtu.be/mOfB3IN_EpA?si=SfQkQ2SxS4FK3G-M

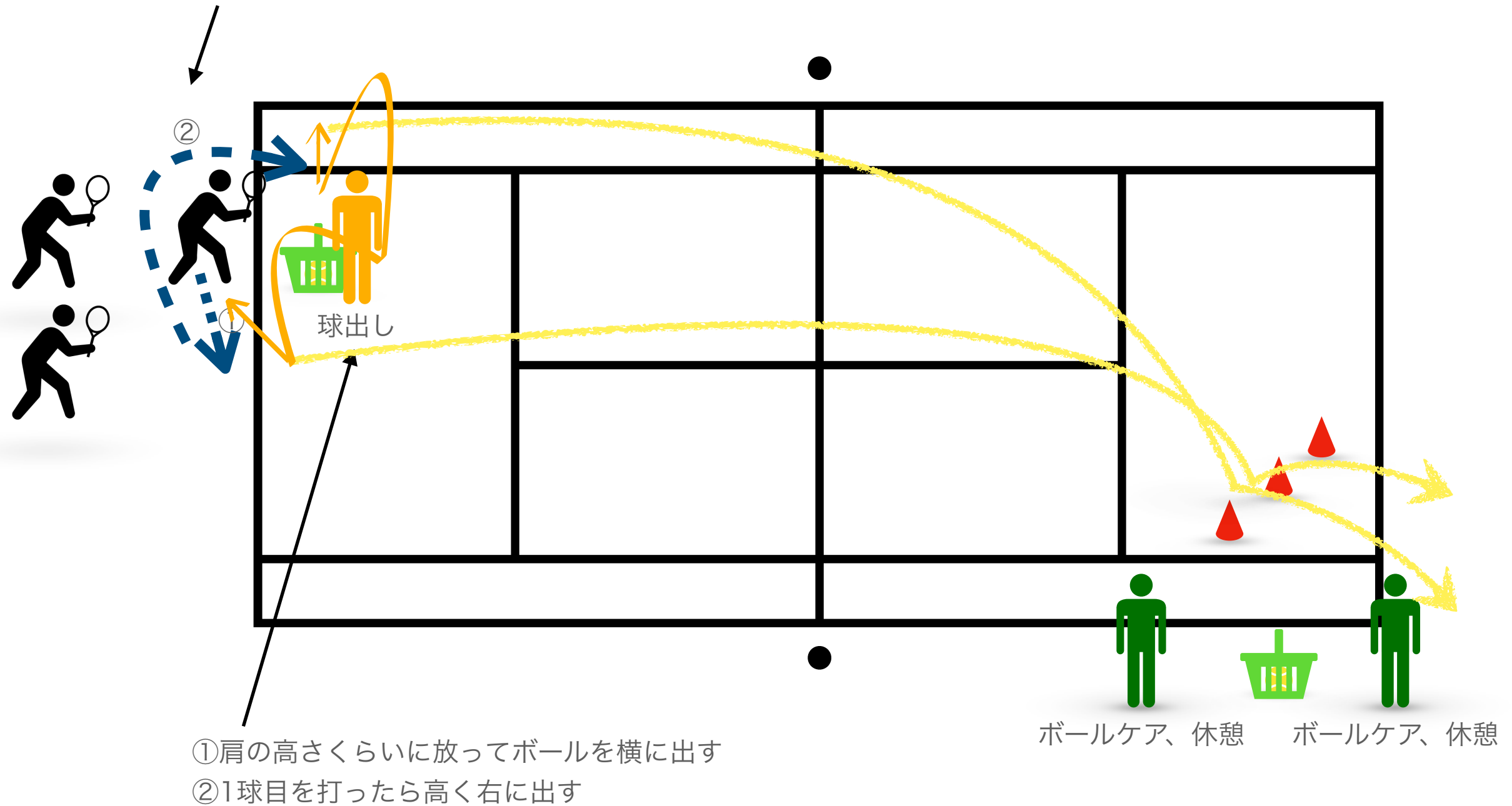
ノーバウンドでフォアハンドとバックハンドを交互にストレートに打つ
ネットを越えるのを目標に



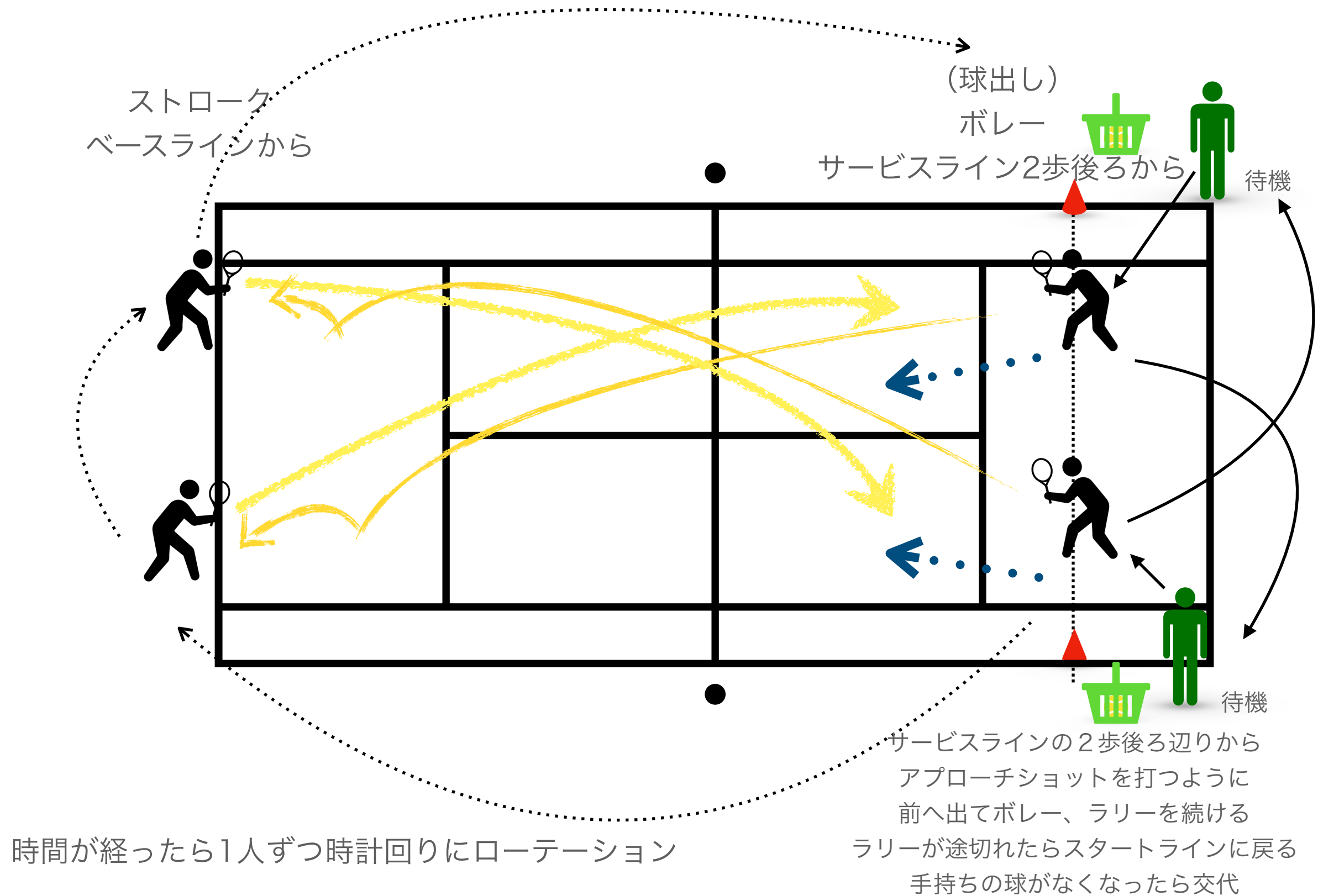
打つ人が1歩横に動く程度で打てる山なりの球を手出し
打つ人の打点が腰から肩の高さくらいになるように出してあげる
打つ人の負荷を上げたいときはテンポを少し上げる

ストロークの手出し練習8-1

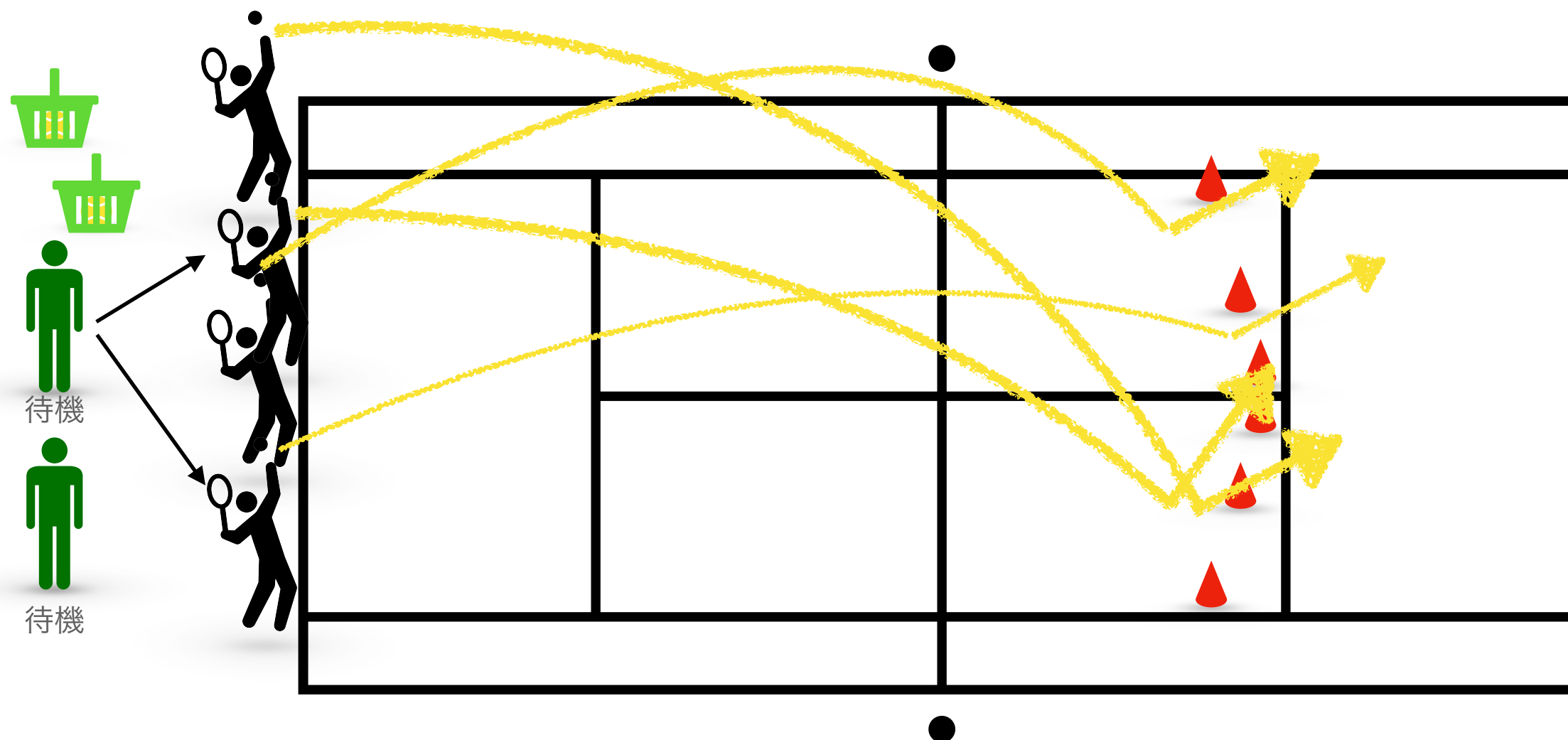
- ①普通にフォアハンド
 - ②少し浅くなった球を回り込んでフォアハンド
- 6球打ったら列の後ろに



ボレー対ストローク (クロス)



サーブの打ちっ放し (フェンスが両方バージョン)



ベースラインからのラリー（クロス）

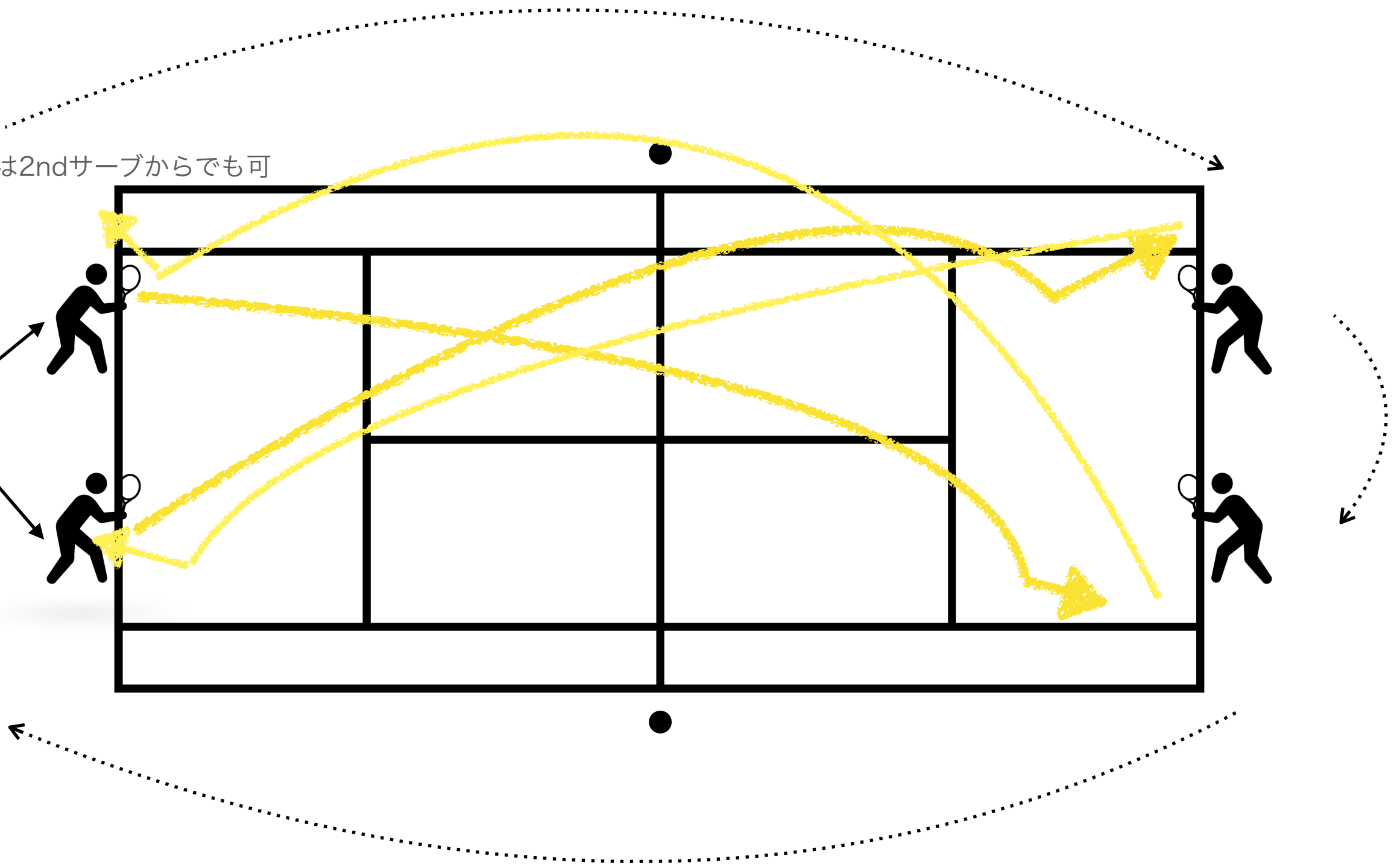
球出しは2ndサーブからでも可



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）

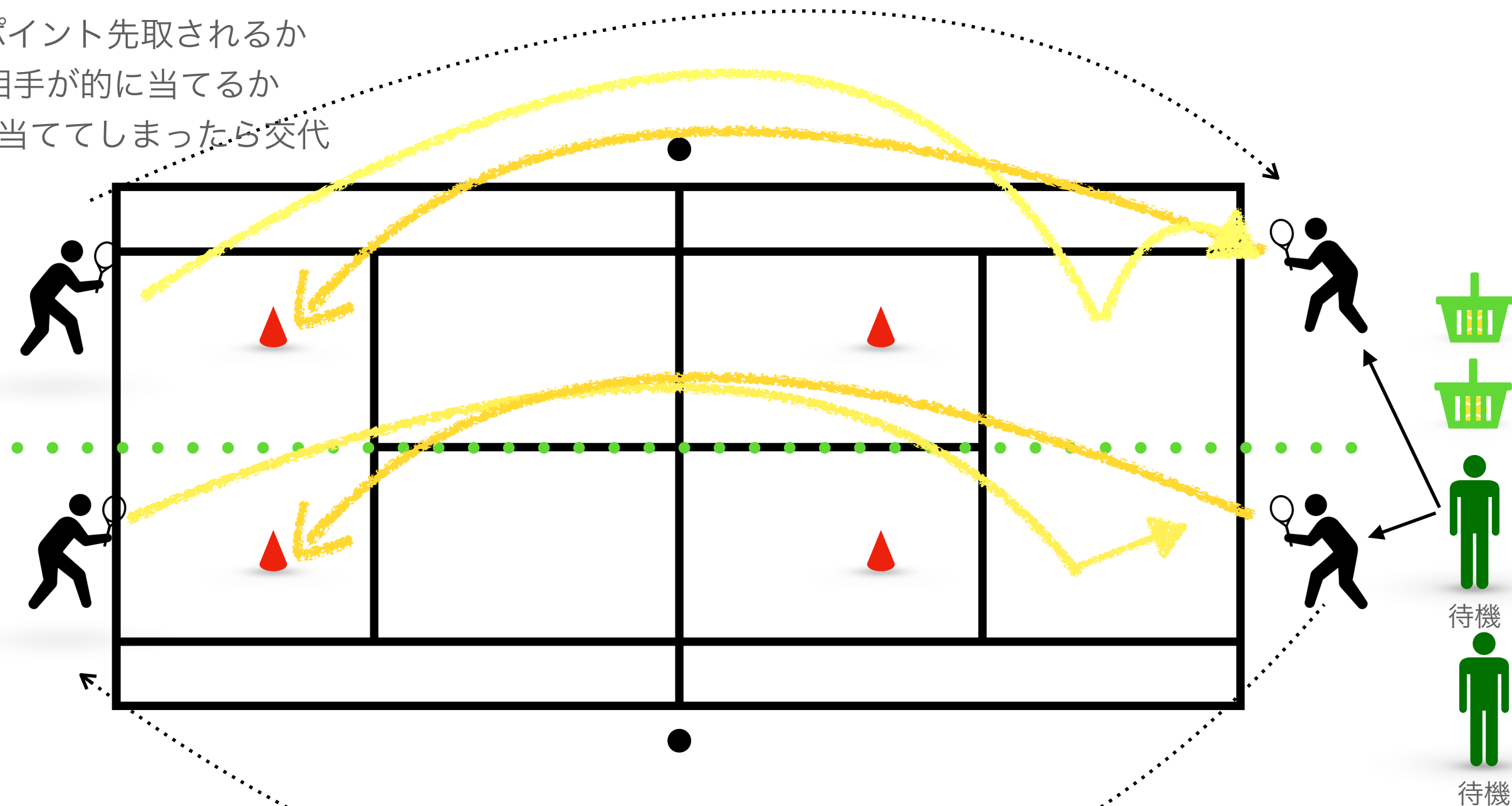
【チャンピオン】

スライスのみ使用可

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