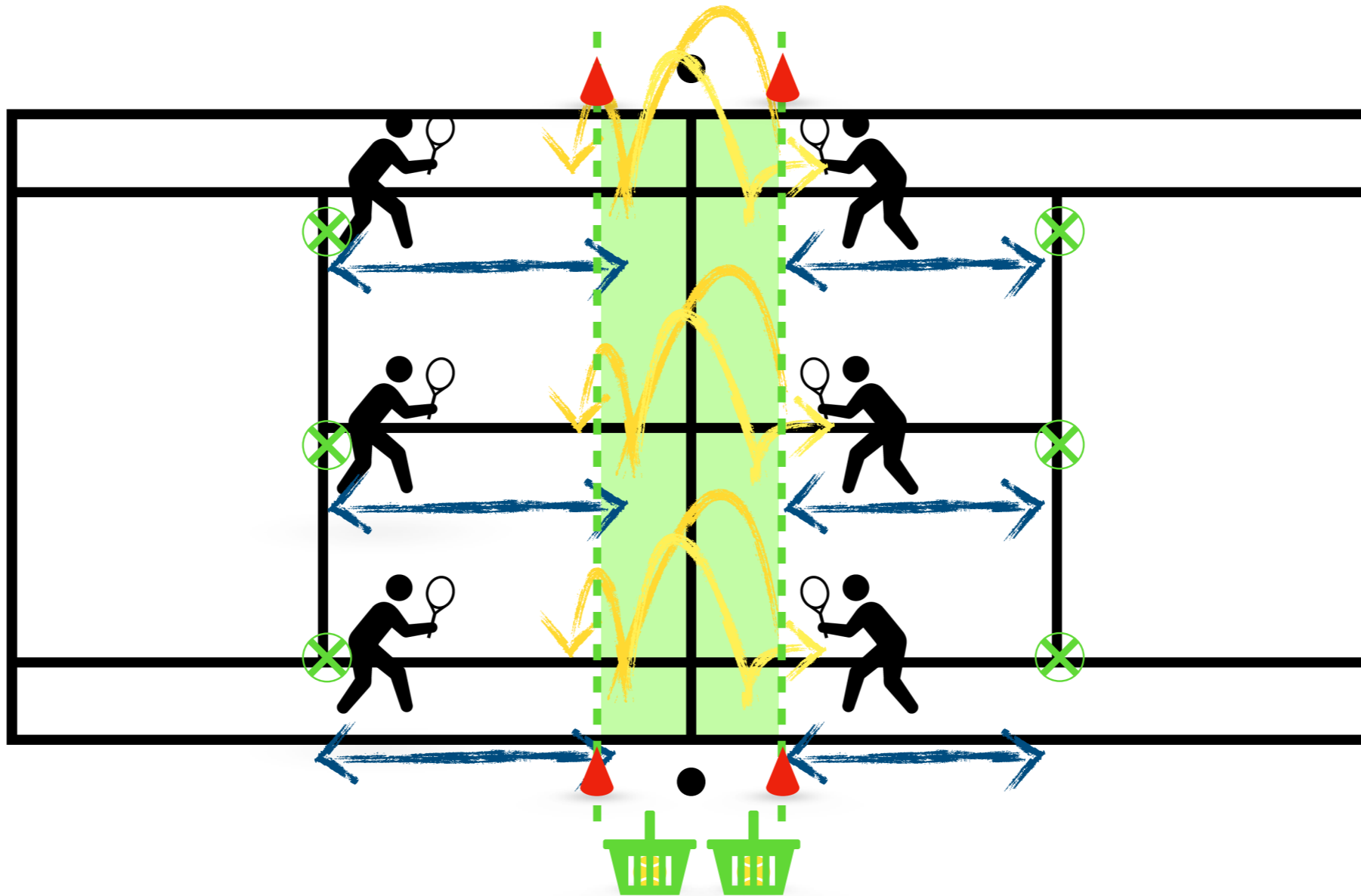


# ボールタッチ1

ボールを1球タッチ（コーンより手前に落とす）したら  
後ろのサーブラインまで戻ってラインをタッチして戻る  
4ポイント先取で負けた方はバービージャンプ4回



元ネタはこちら

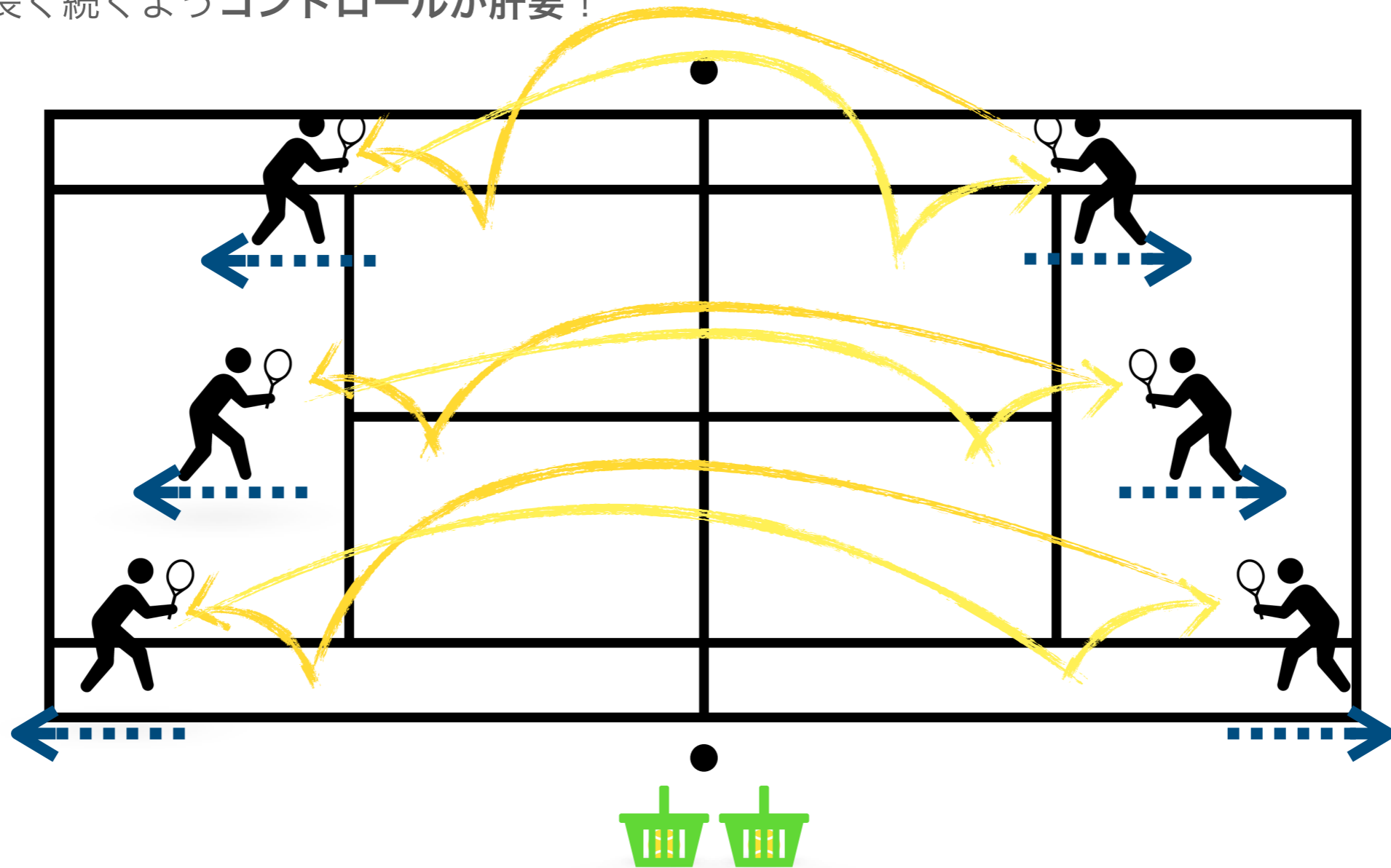
[https://www.instagram.com/reel/DOtSZ1DDfJ0/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/DOtSZ1DDfJ0/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

# ショートラリー→ロングラリー

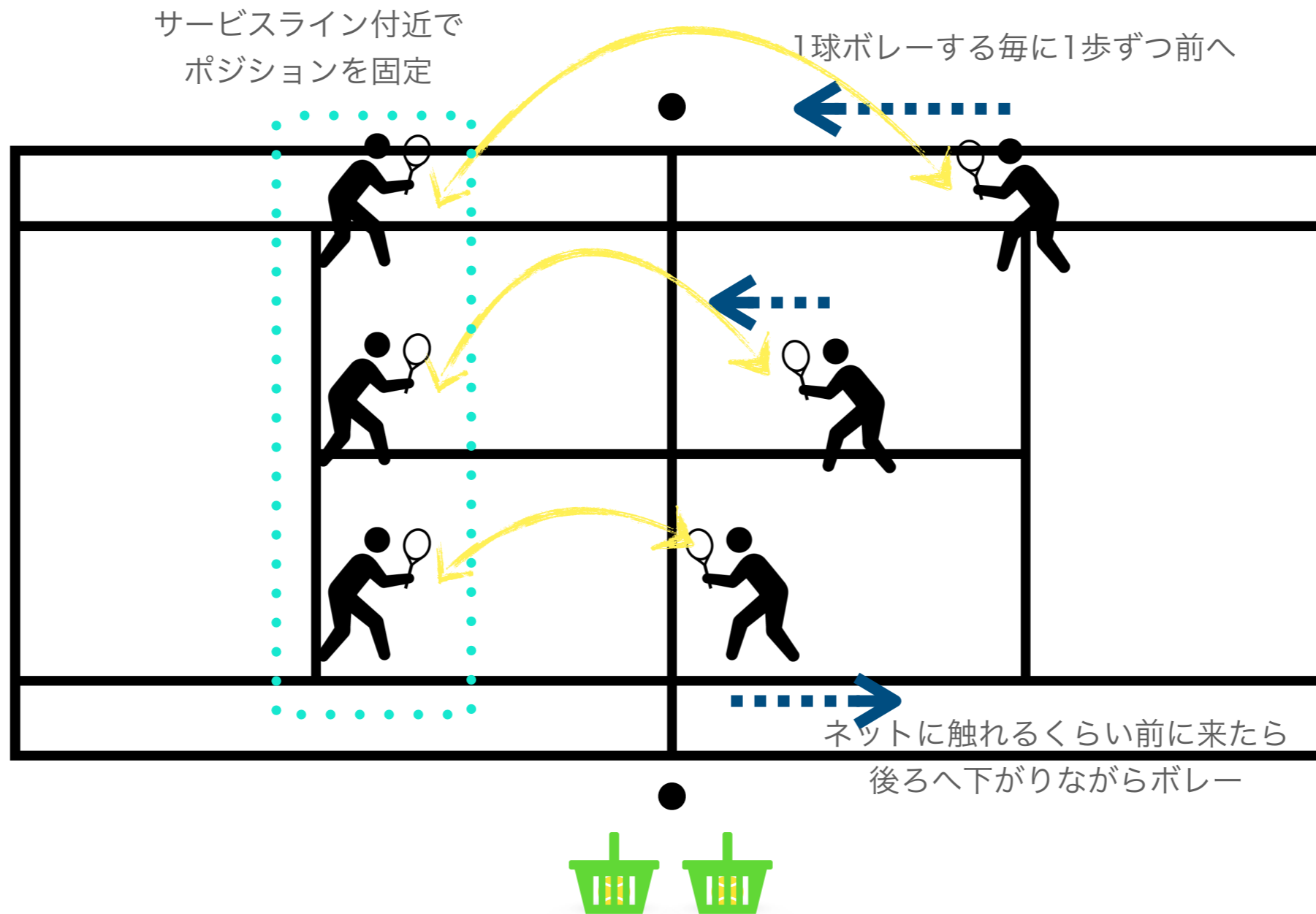
最初の2分程度はショートラリー

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)

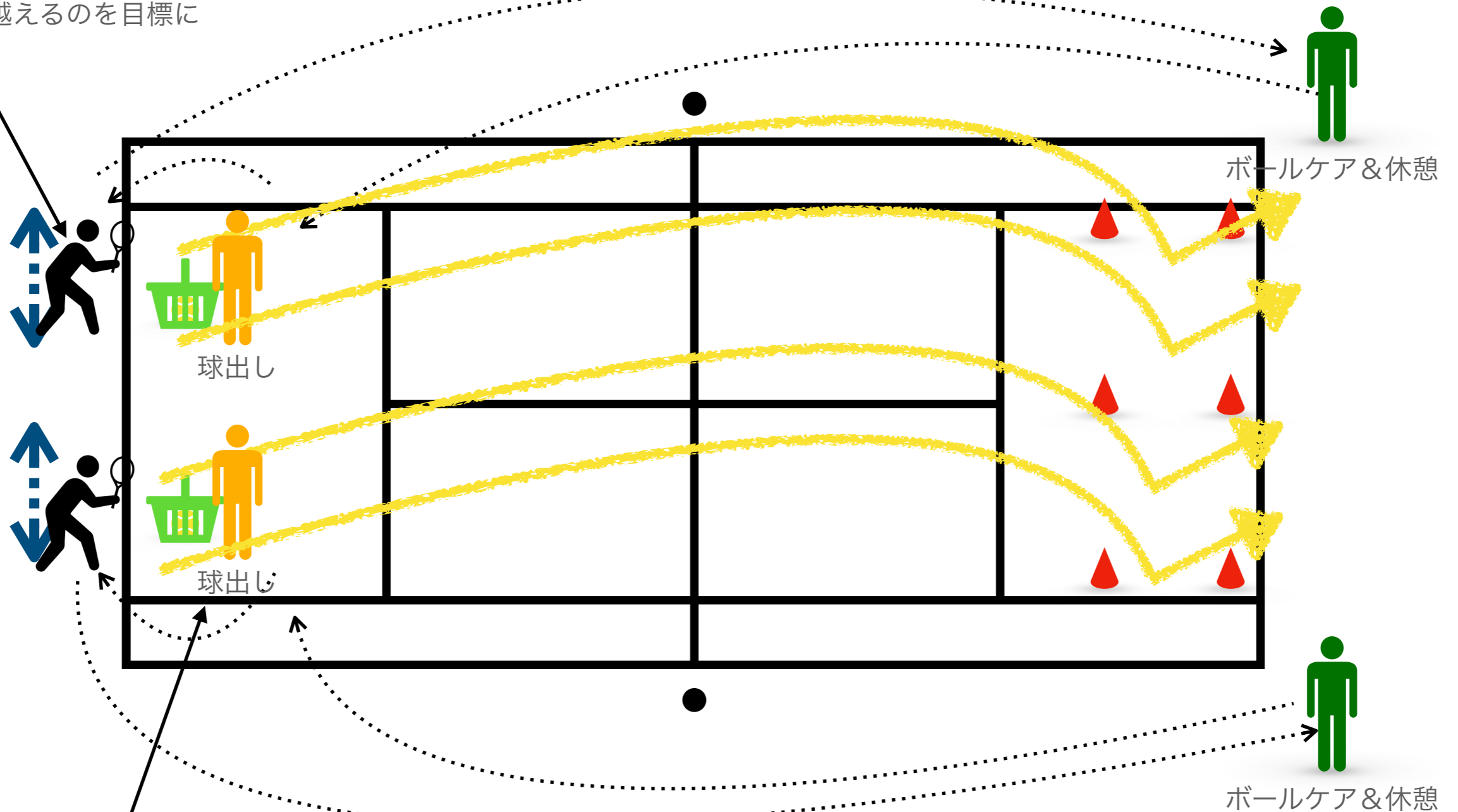


# ストロークの手出し練習2

URLの後半の方を参考に

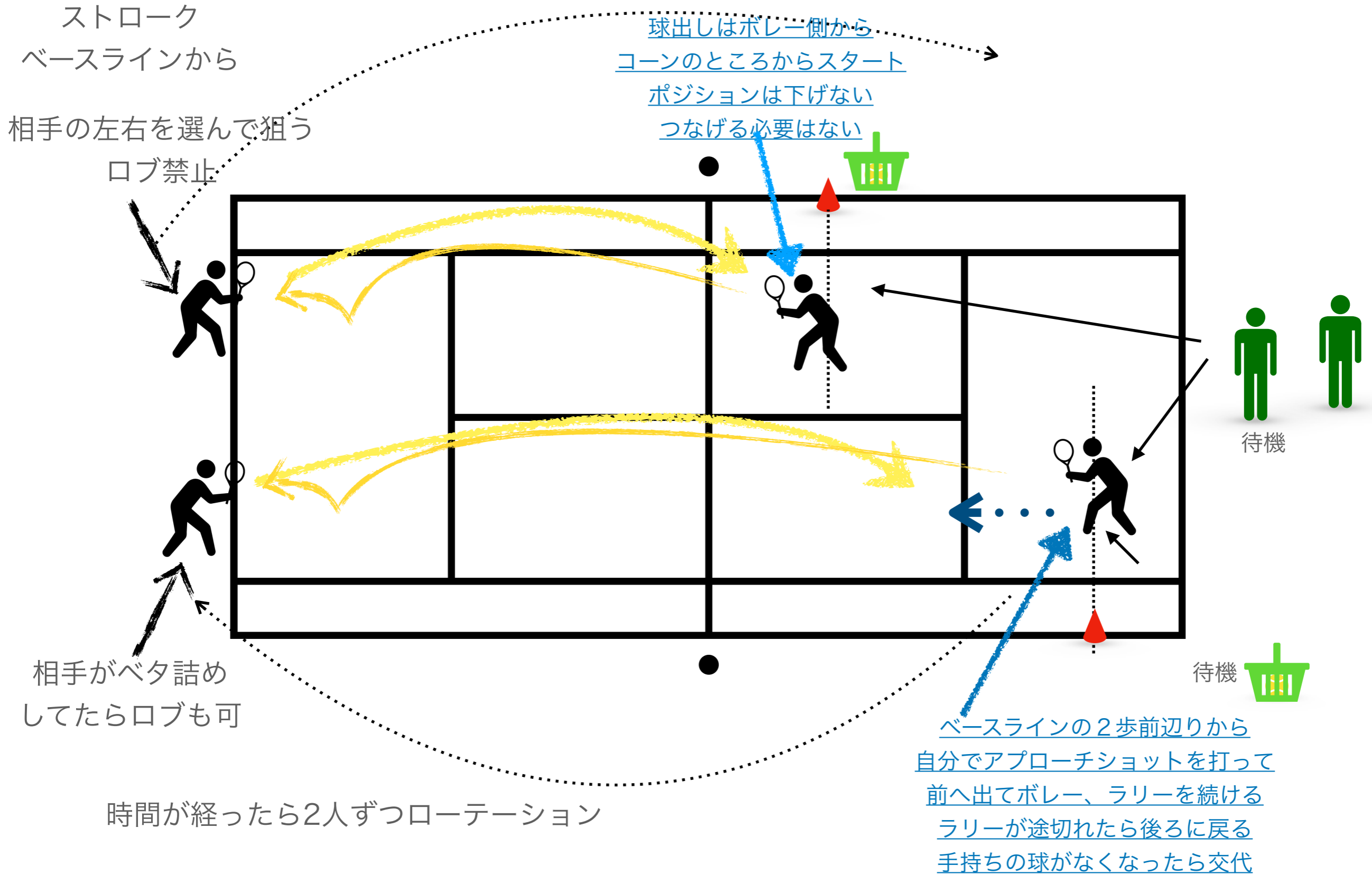
[https://youtu.be/mOfB3IN\\_EpA?si=SfQkQ2SxS4FK3G-M](https://youtu.be/mOfB3IN_EpA?si=SfQkQ2SxS4FK3G-M)

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こと  
打つ人の負荷を上げたいときはテンポを少し上げる

# ボレー対ストローク (ストレート)

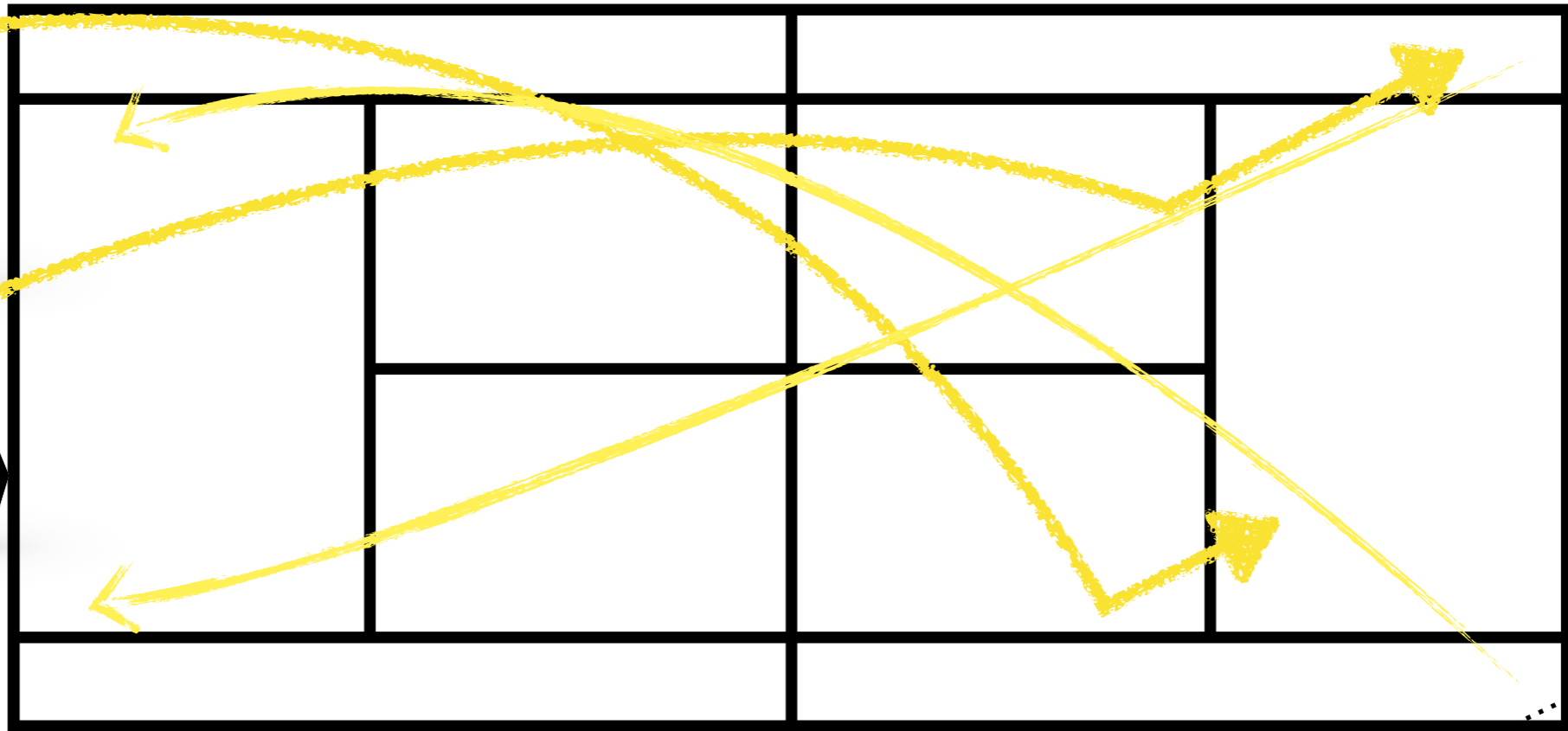


# サーブ→リターン

リターンで止めるか、3球目を打つか  
各自の判断で行う



待機



時間が経ったら2人ずつローテーション  
リターンサイドは2人で協議して決定

# ベースラインからのラリー (クロス)

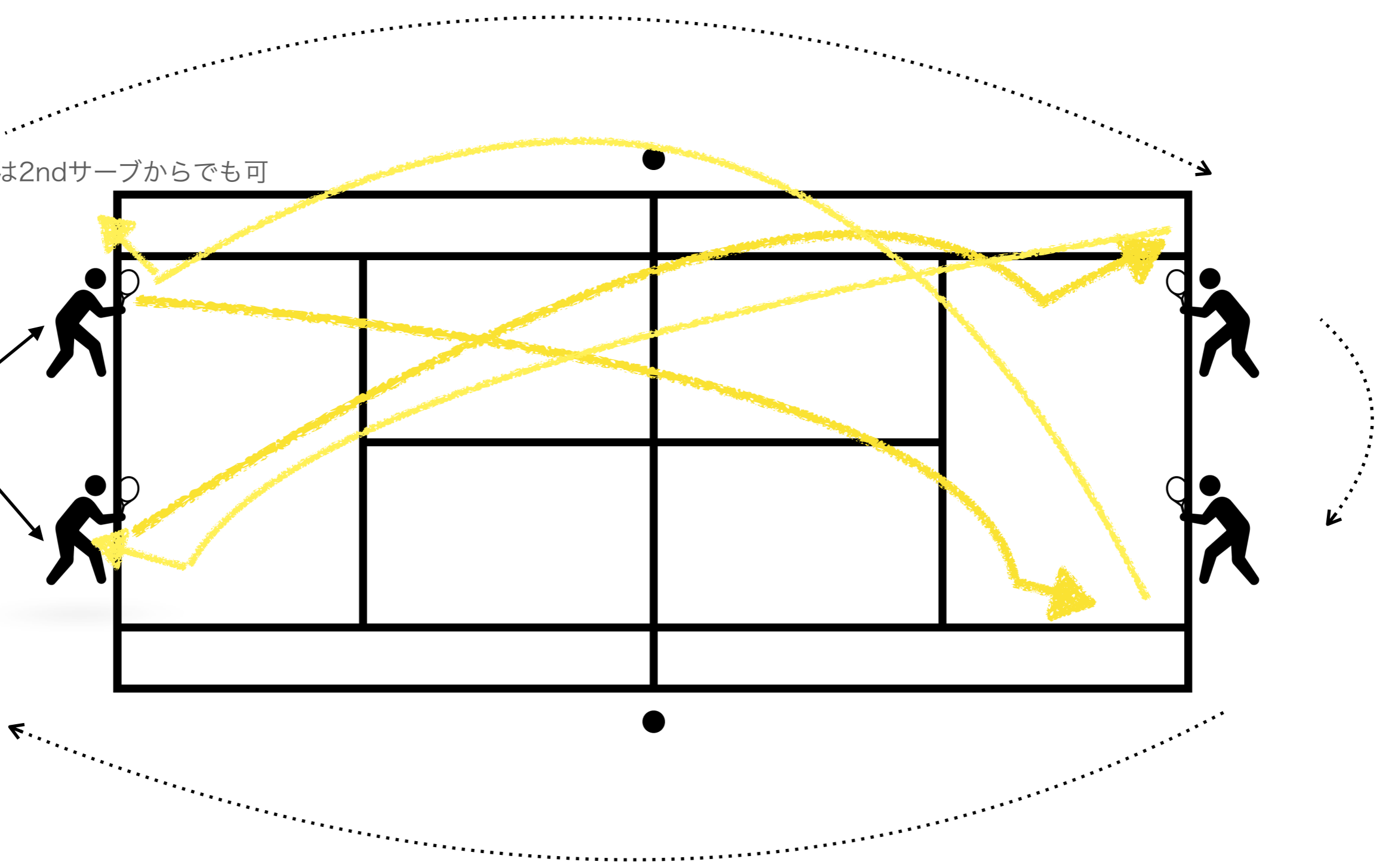
球出しは2ndサーブからでも可



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

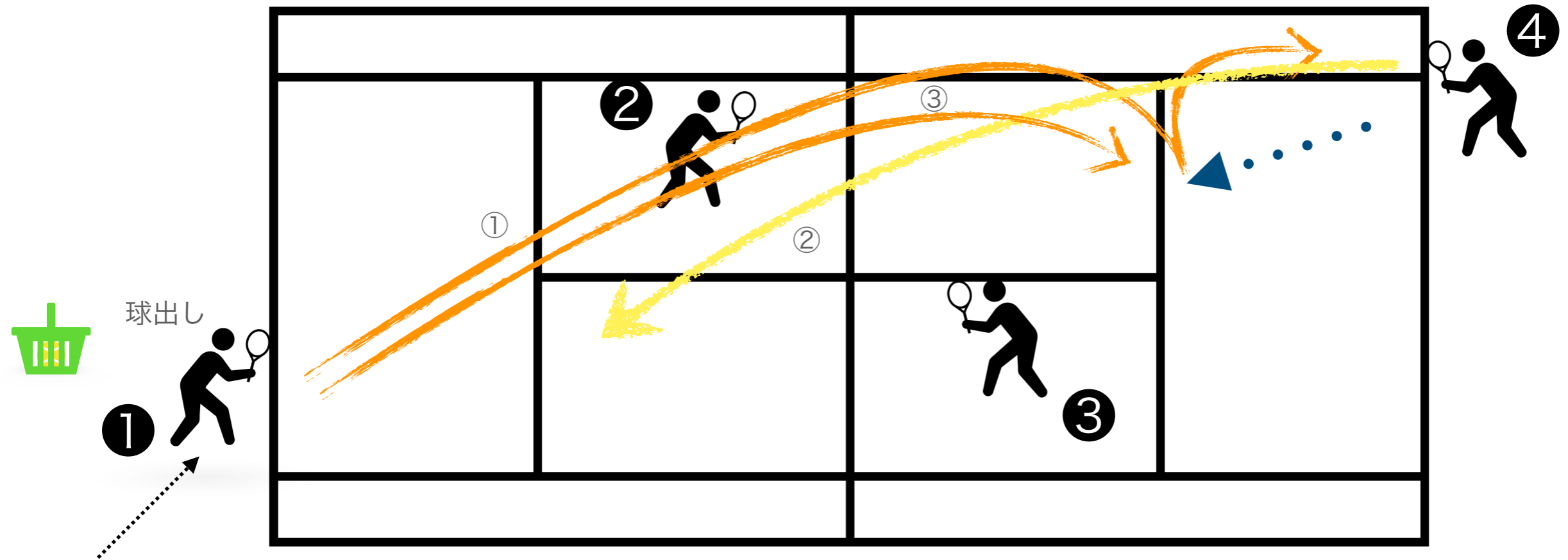
# ゲーム形式（雁行陣対並行陣）

休憩&ボールケア

3ポイント先取で終わったらくじ引きでポジションを決め直す  
ボールケアしてた人から引く



②クロスにアプローチ



①サーブライン付近に落とす感じで球出し

③アプローチをクロスに返すところからスタート  
カウントを数えるのは球出しの人

休憩&ボールケア

