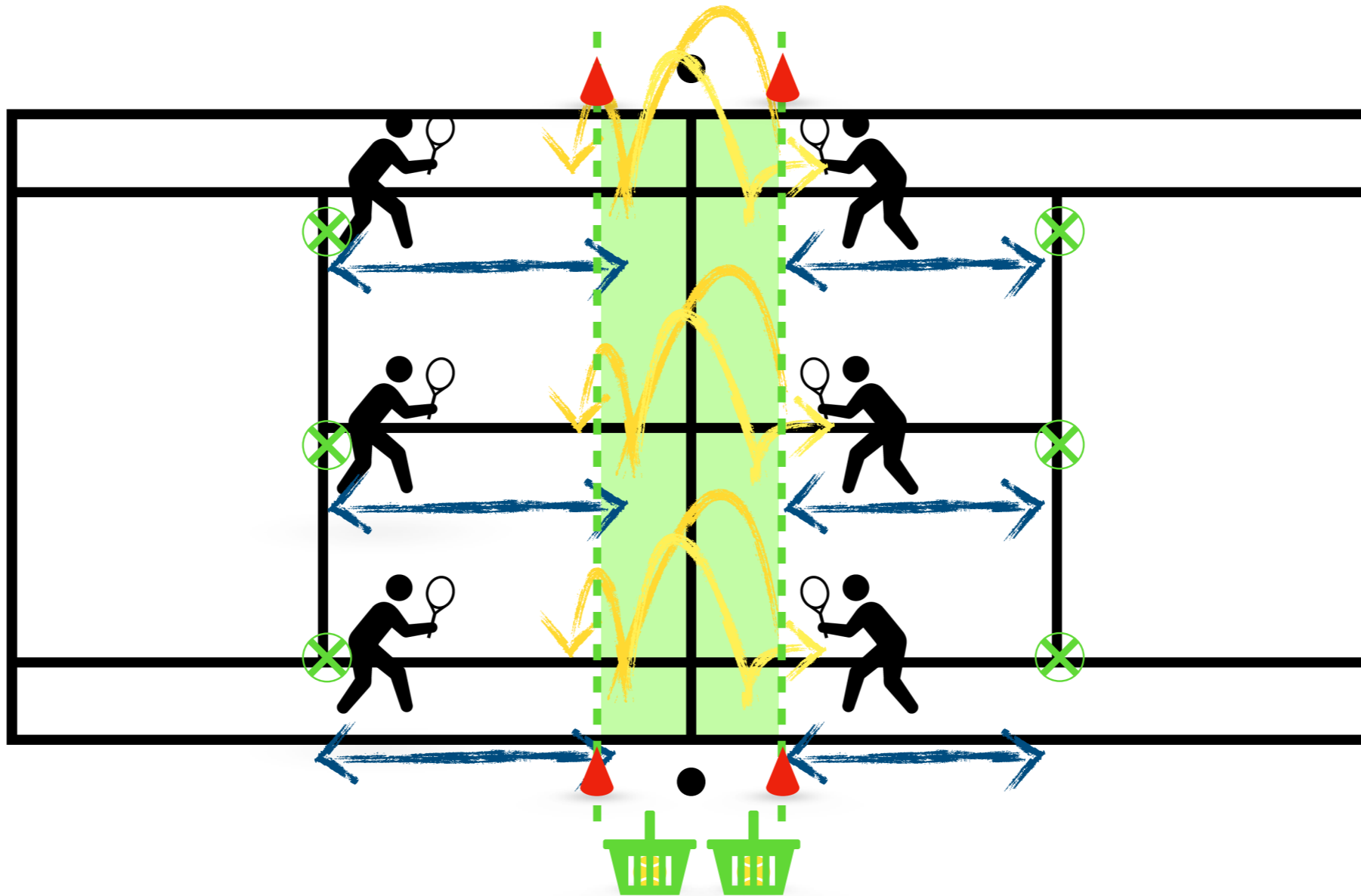


# ボールタッチ1

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ポイント先取で決着がつくまでやる



元ネタはこちら

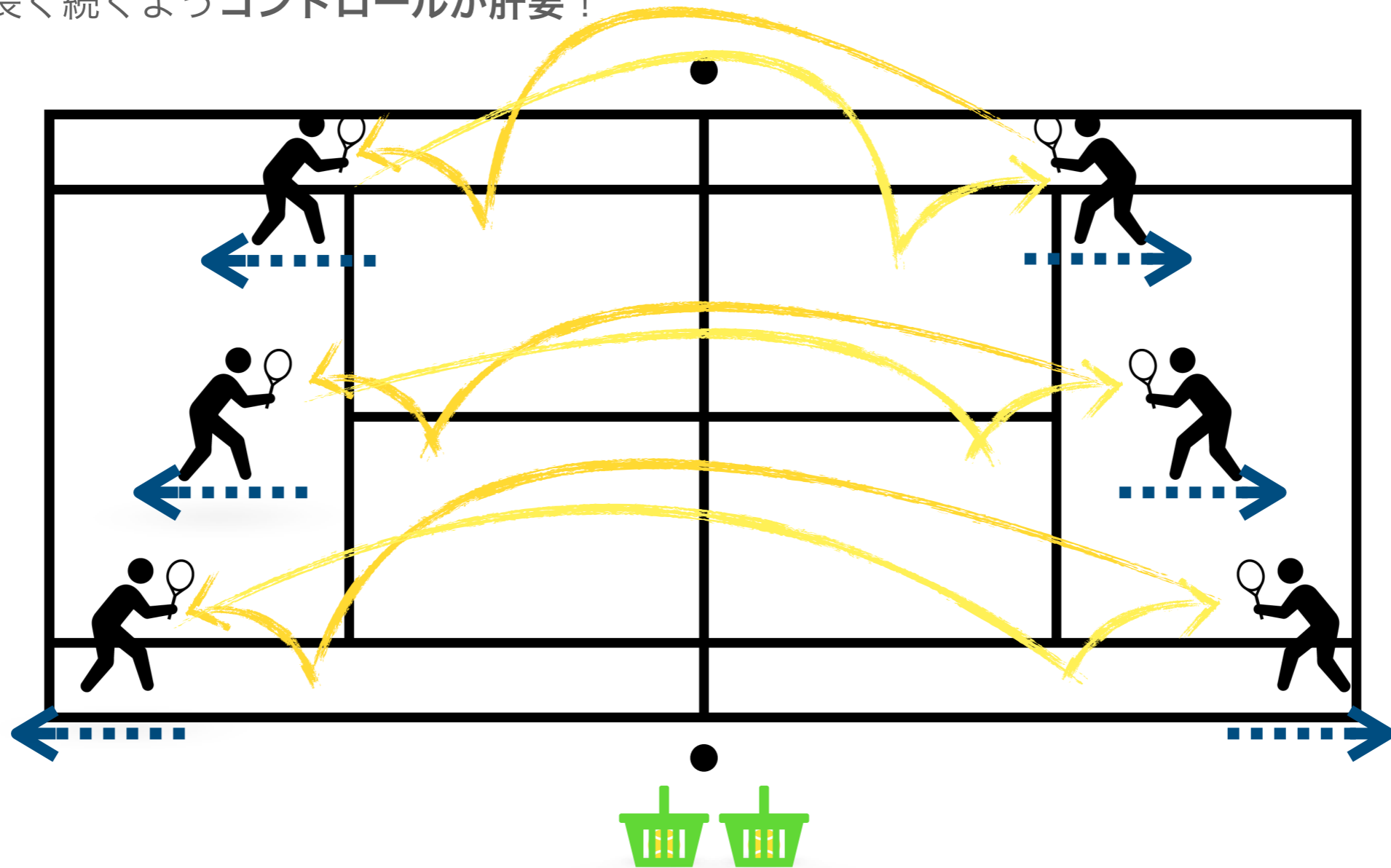
[https://www.instagram.com/reel/DOtSZ1DDfJ0/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/DOtSZ1DDfJ0/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

# 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

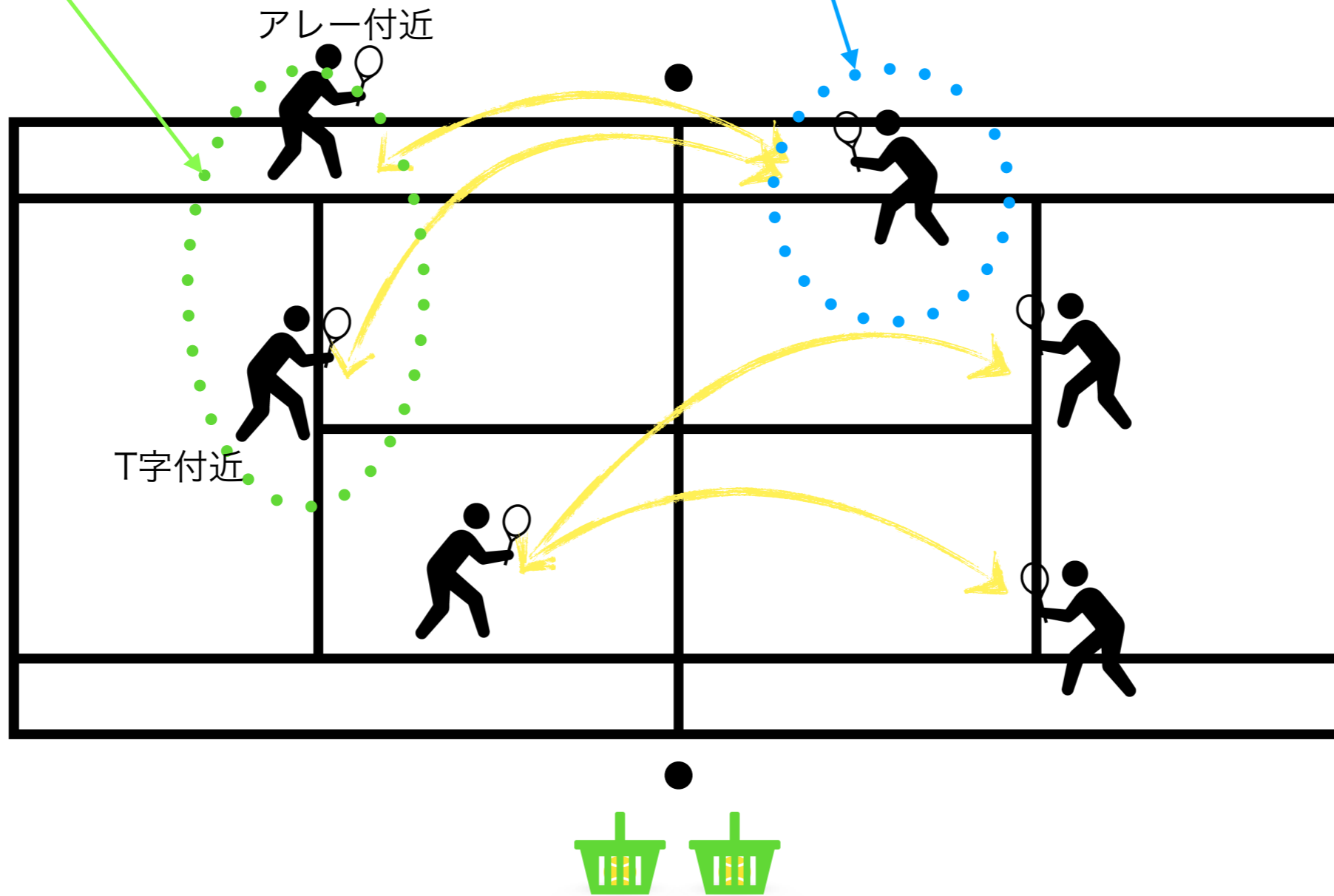
長く続くようコントロールが肝要！



# ボレー対ボレー(2:1)

2人の方はサービスライン付近で  
攻められなくなかったら低く飛ばす

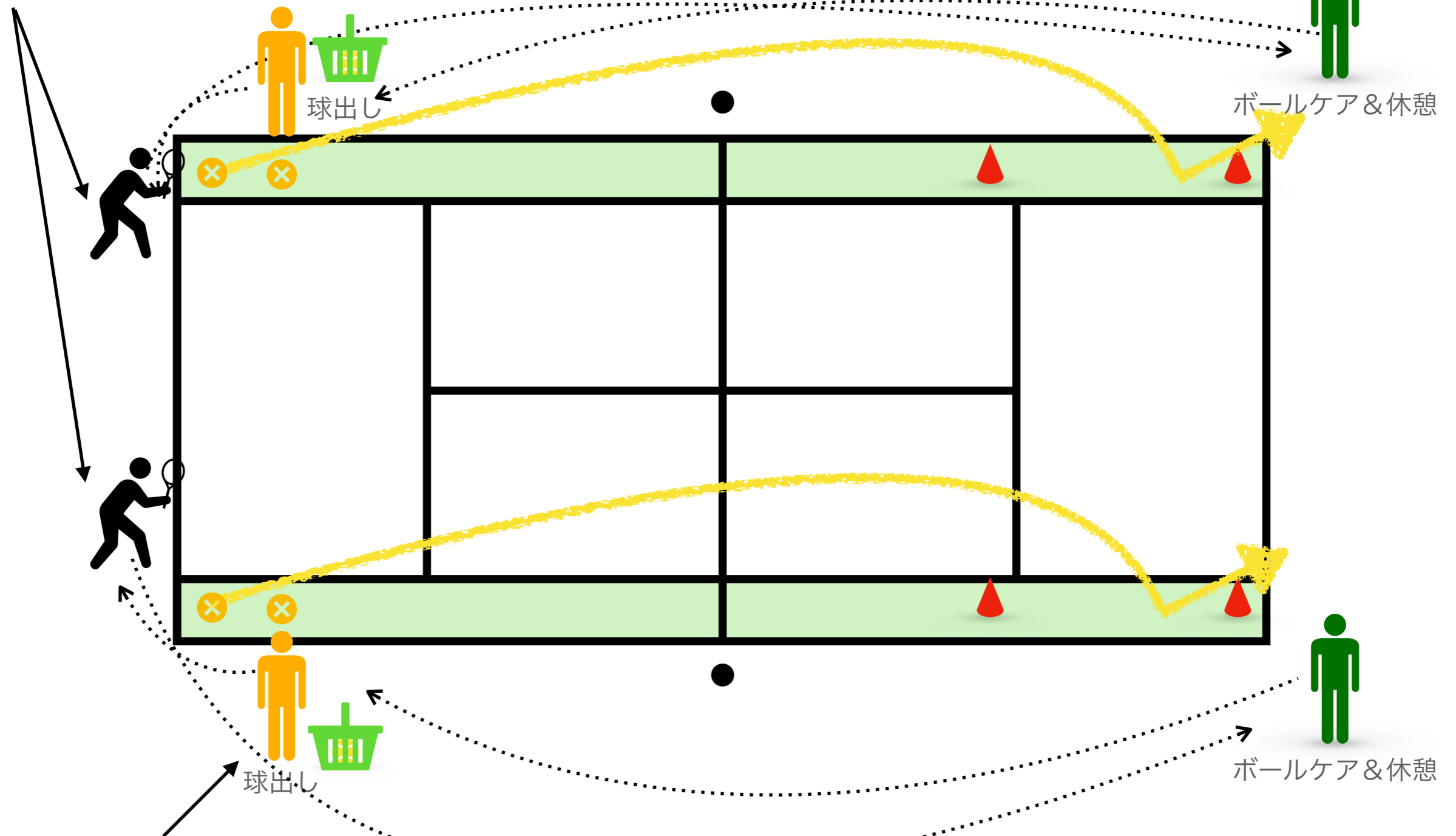
1人の方はサービスラインより2歩くらい前で  
交互に打ち分ける



# ストロークの手出し練習4-2

全てストレートへ (アレーコート内に)  
2人のうちどちらかが10球入れたら終了

ボールケアしながらアレーコートに入っているか確認  
声を出して数えてあげてください

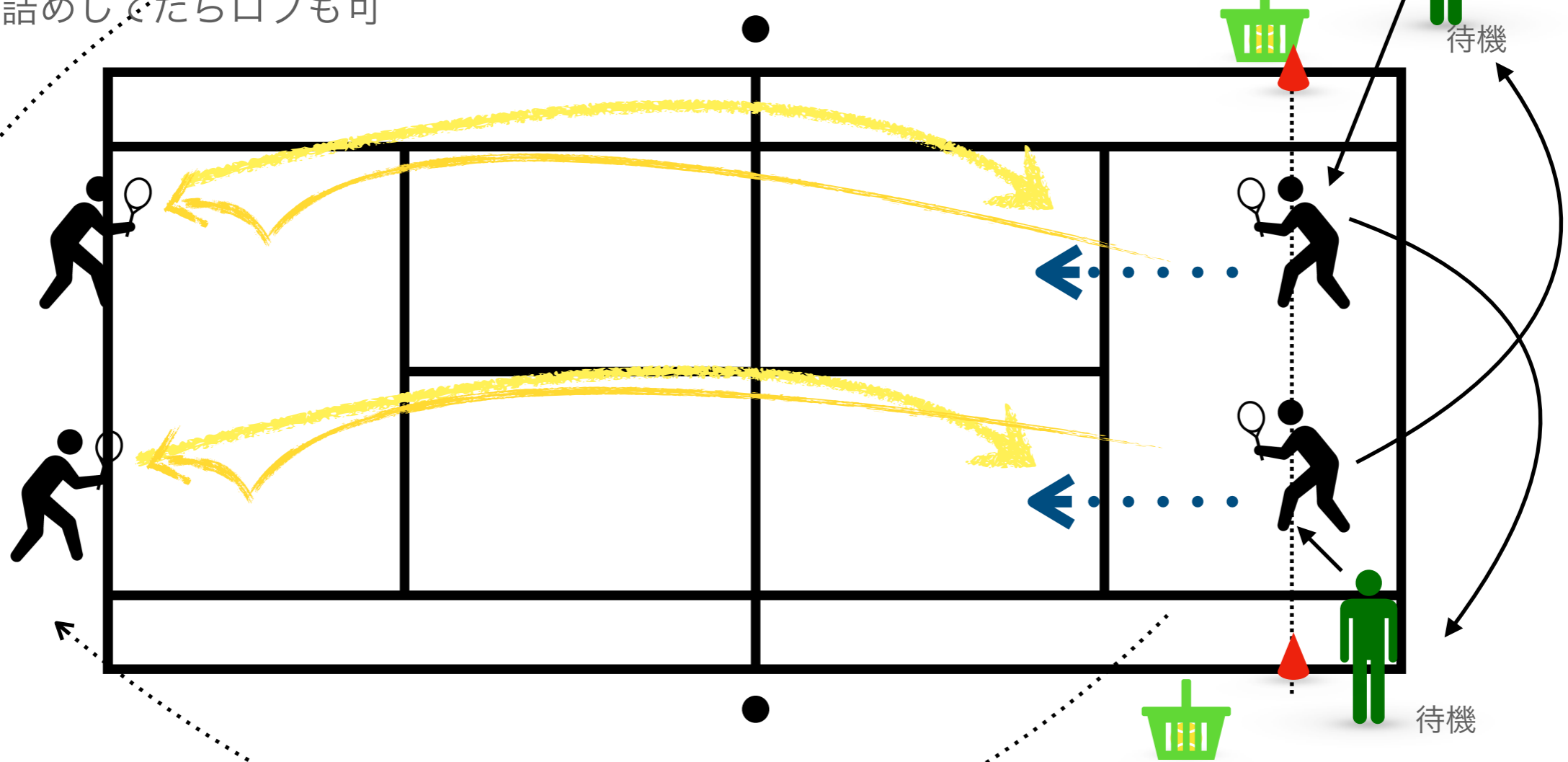


アレーコート真ん中付近に球を前後に落とす  
(打つ人がストレスを感じないようにどうするかよく考えて)  
打つ人に余裕があればテンポアップ

# 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

# ストローク対ボレー(2:1)

## 【ストローク】

まずはスピードよりコントロール

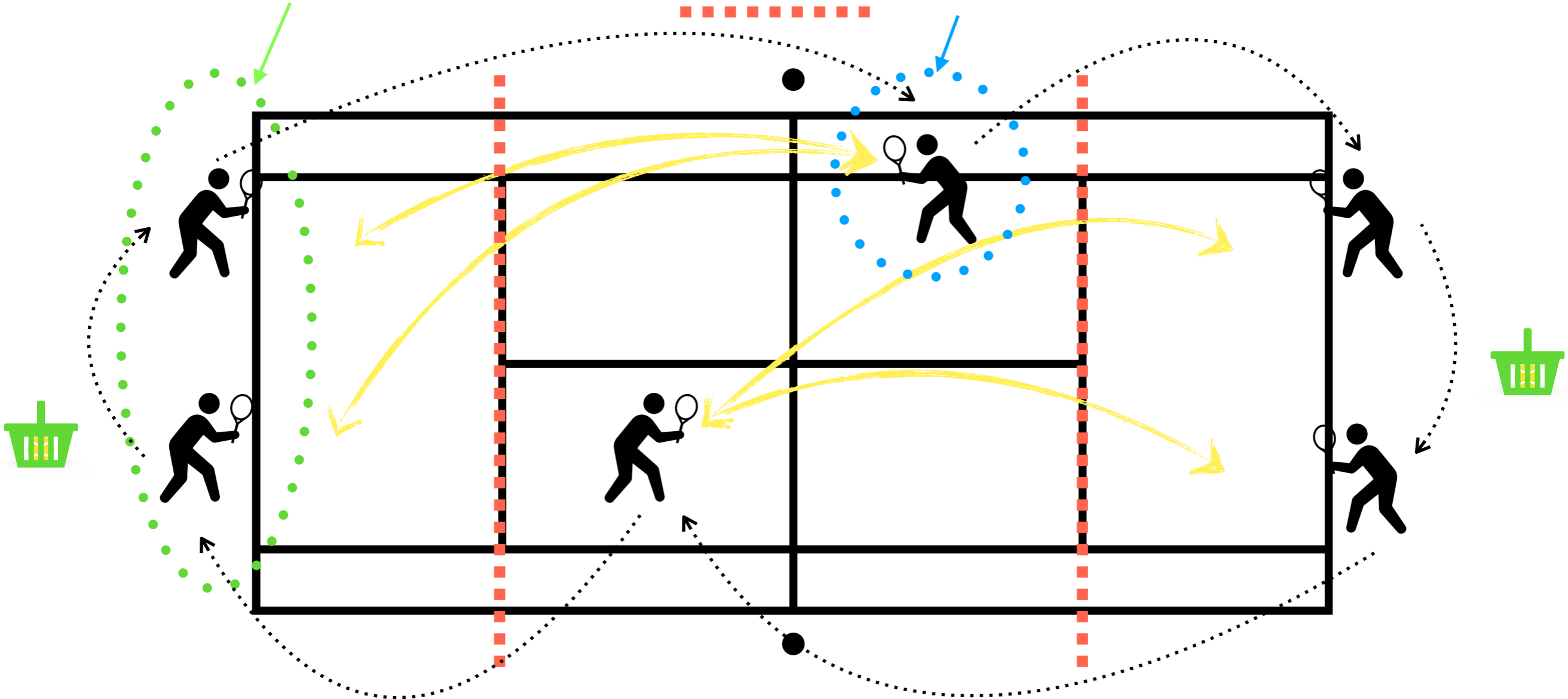
攻められなくなかったらボレーヤーの足元へ

## 【ボレー】

サービスラインより2歩くらい前からスタート

交互に打ち分ける

サービスラインより後ろでバウンドするように！



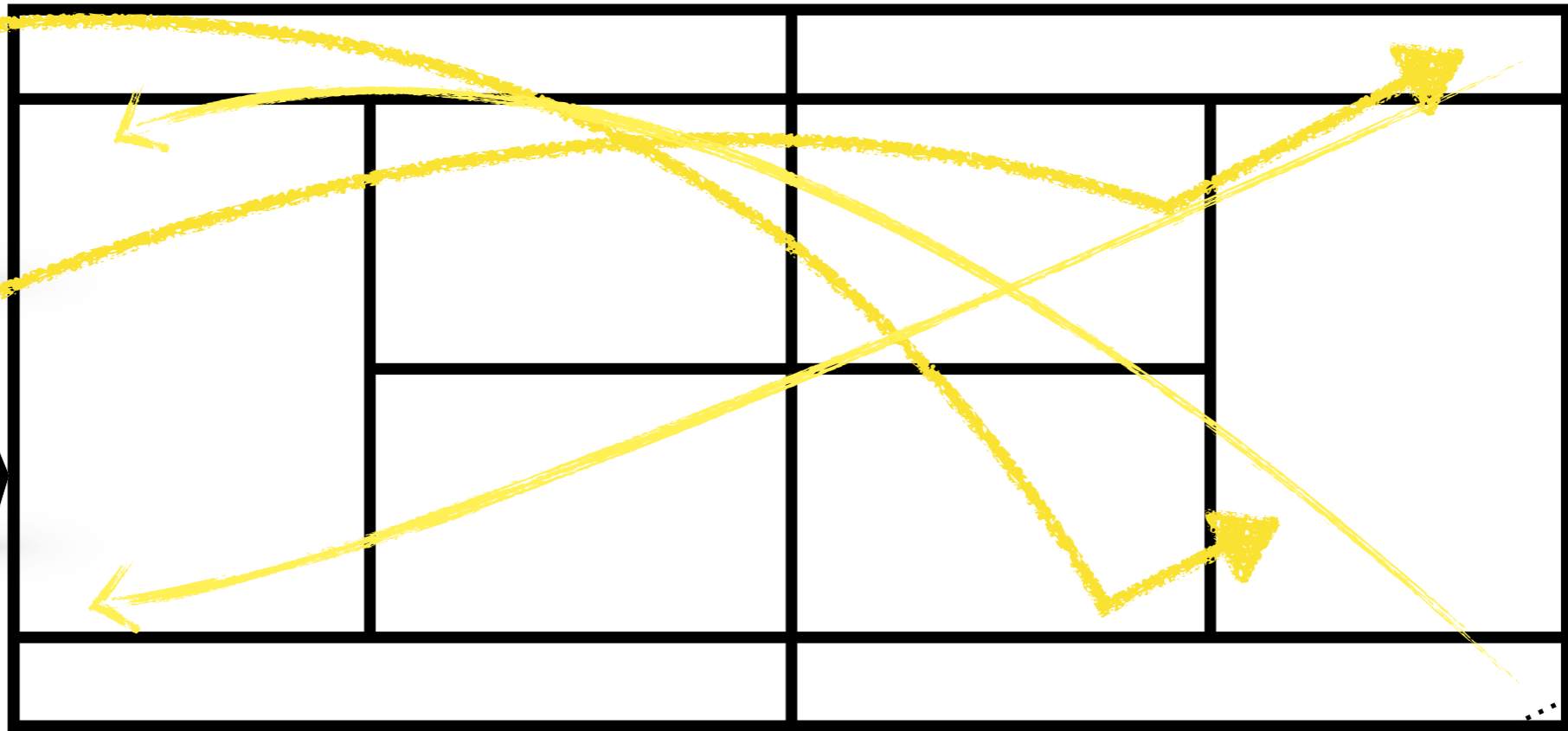
時間が経ったら時計回りにローテーション

# サーブ→リターン

リターンを止めるか3球目を打つかは  
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)

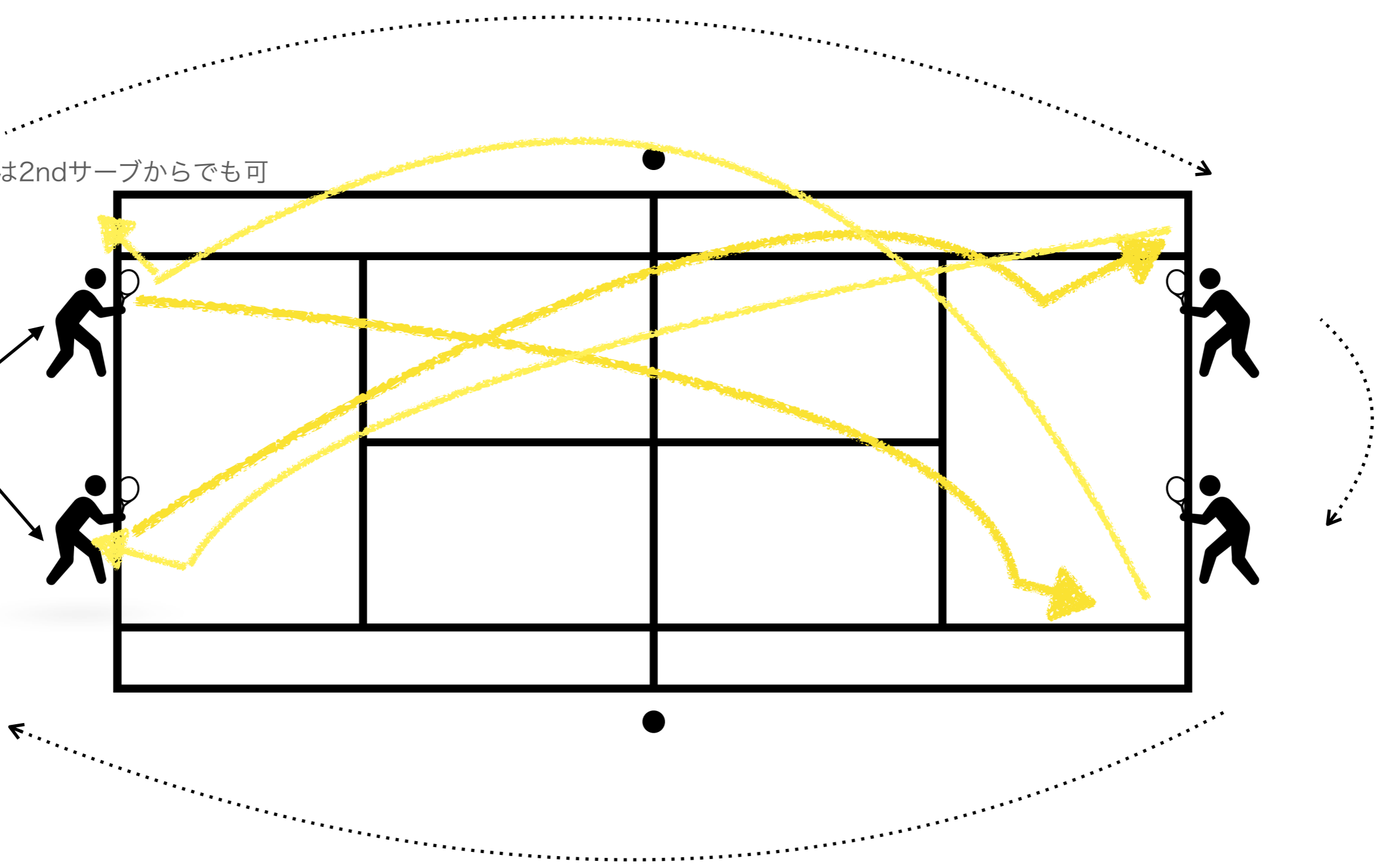
球出しは2ndサーブからでも可



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