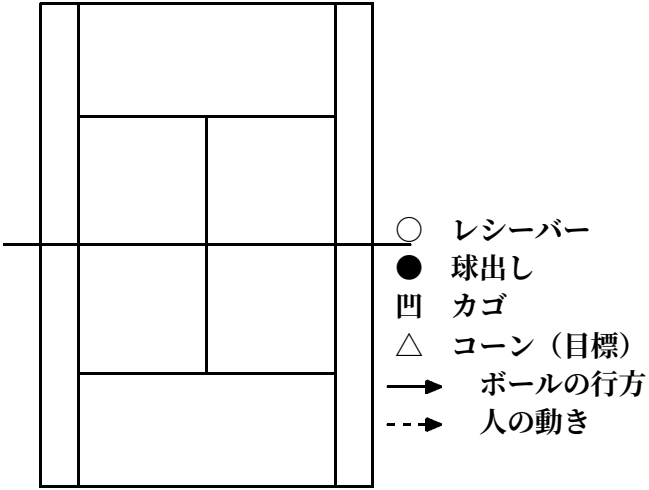
基本的練習法



①リターンにボレーのレシーバーを付けても良い

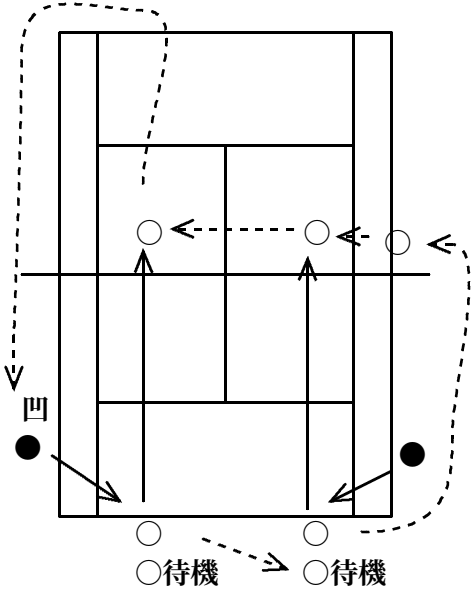
②打ったらコートを回ってボールを取って球出しに戻してから戻るようにすることも出来る

③コーンがないときにはボールを目印に使用する。

④バックラインの練習で終わりの１球は必ず前にダッシュして出てボレーもしくはチャンスボールを打って終わる様にすると良い

⑤球出しは手出しでなどでも良い

＜ストローク（フォア・バック）＞



ストローク

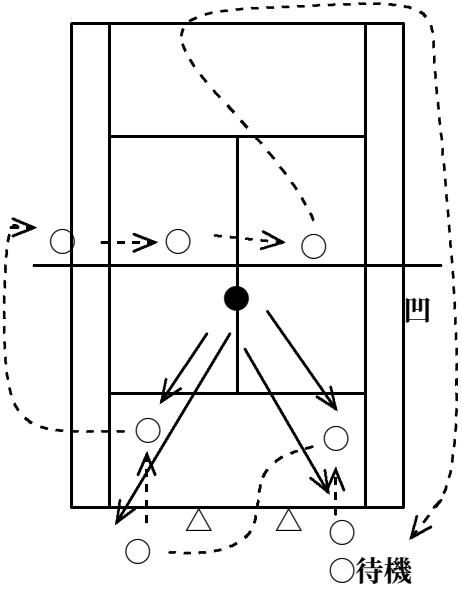
一人４球～１０球ぐらい

レシーブはボレー

ロブ禁止で

球出しを一人でするときは
中から両方に球出し。

コーン移動Ｓ字ストローク（チャンスボール）

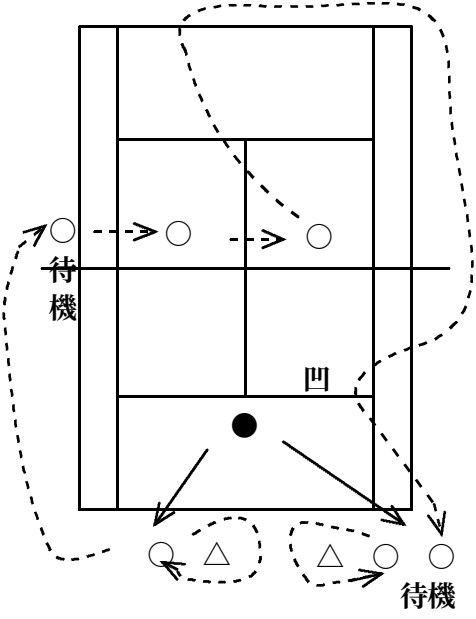


フォアー出打って前に出てからチャンスボール

コーンを回ってバックで打ってチャンスボール

高めのバウンドになるように球出しをする。

＜コーン移動ストローク（フォアとバック）＞



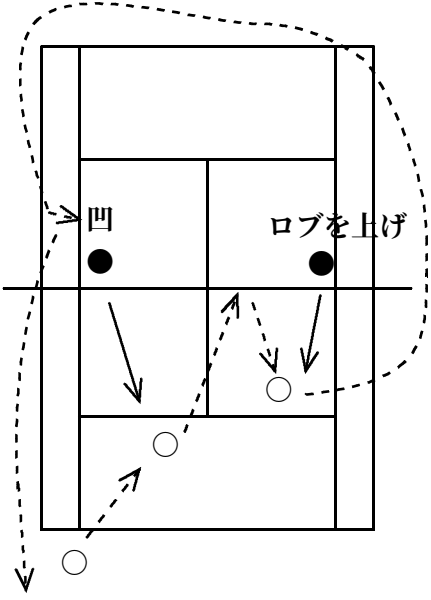
回り込みストローク

コーンを回ってストロークをする

右でフォアで打ったら左のバックをする。

片方を集中的にしても良い

＜サーブダッシュボレースマッシュ＞



①サービスダッシュ

（マネだけでダッシュ）

②アプローチボレー

（打ったらネットダッシュ）

④スマッシュ

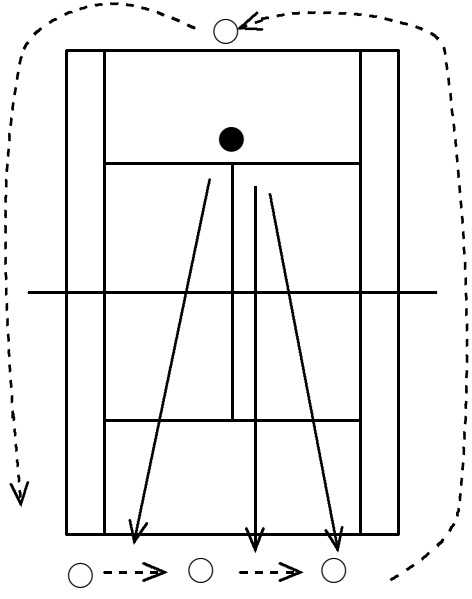
（ネットにタッチしてから）

球出し左：ボレー

球出し右：ロブ

終わったらボールを集めて戻る

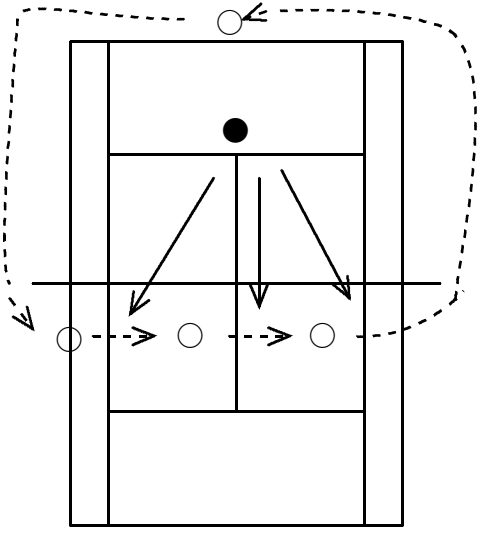
＜サイドダッシュストローク＞



サイドに移動しながら打つ

打ったらボールを取って球出しのカゴに入れて戻るを入れても良い。

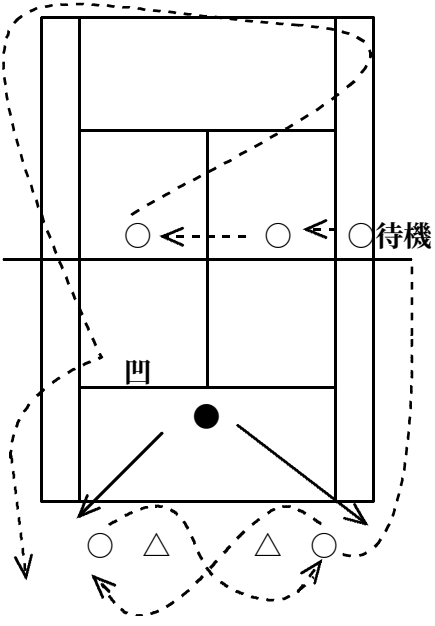
＜サイドダッシュボレー＞



サイドに移動しながら打つ

打ったらボールを取って球出しのカゴに入れて戻るを入れても良い。

＜コーン移動８字ストローク＞



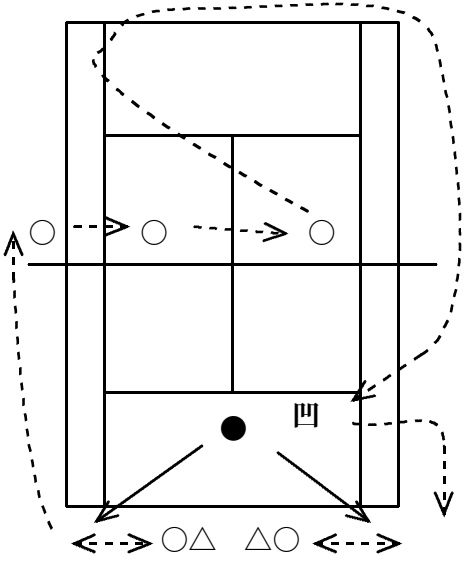
・一人用

コーンの周りを８字にサイドステップで回りながらフォアとバックで打つ

一人４球

終わったらボールを集める

＜コーンタッチストローク・サイド移動＞



コーンにタッチしてからサイドに移動して打つ

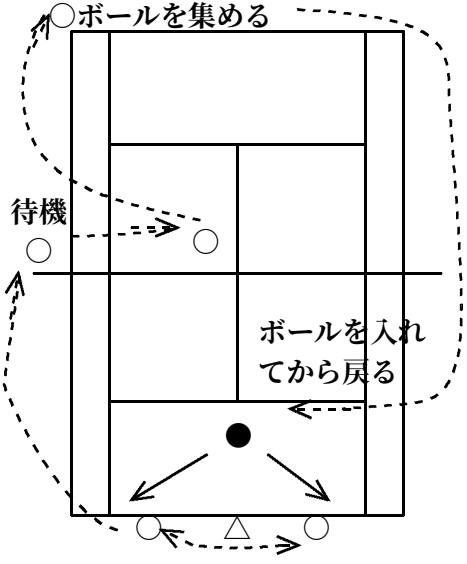
左はバックでタッチは左手

右はフォアでタッチは右手で

体をタッチのときに回す感覚をつっくる。

終わったらボールを集める

振り回し

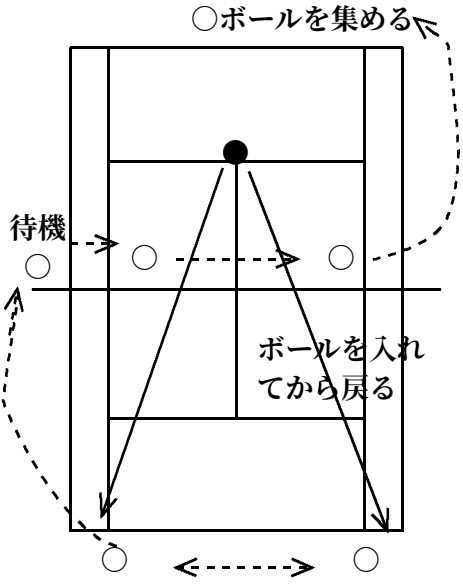


一人４球から２０球

フォアとバックで打つ

必ずコーンの後ろを通ること

＜両サイド振り回し＞



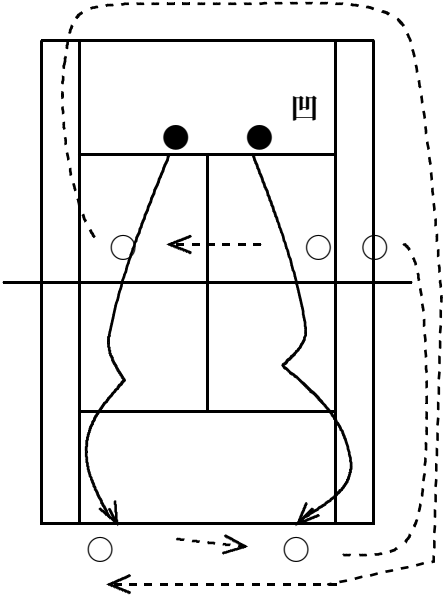
球出しを後ろからにして、両サイドに球出しする。

一人４球から２０球

フォアとバックで打つ

体力と俊敏さを養うために行う

＜ショートサービスリターン＞

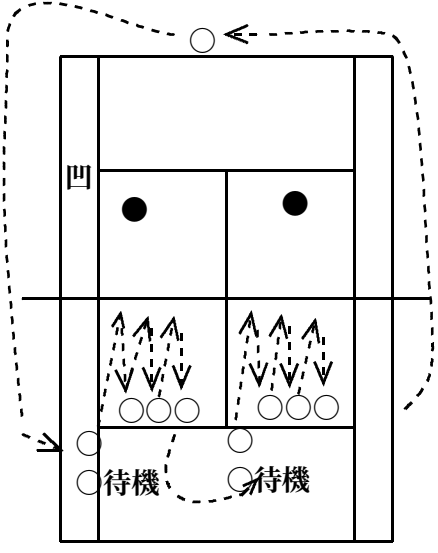


球出しはサービスラインからサービスを打つ

レシーバーはストレートに打ち返す。

ボレーヤも付けると良い

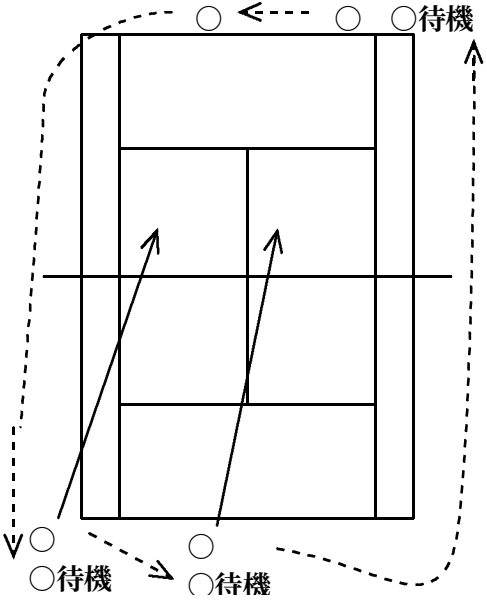
＜ネットタッチボレー＞



ボレーをしてからダッシュしてネットタッチしてサービスラインまでバックステップで戻り、斜め前に出てボレーを３球繰り返す。

終わったらボールを集めて戻る

＜サーブ練習アドサーブ＞



アドバンテージコートの練習である。

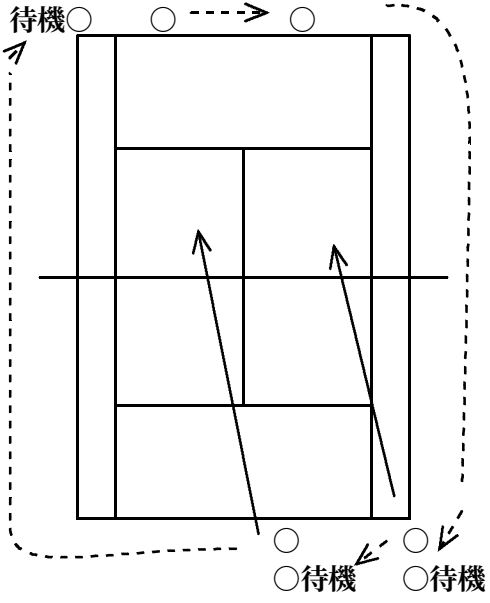
一人４球を目安に右で打ったら左で打つ

終わったらレシバー側に付く

終わったらボールを集めて戻る

レシーバーを付けないときはサーブを繰り返す

＜サーブ練習ジュースサーブ＞



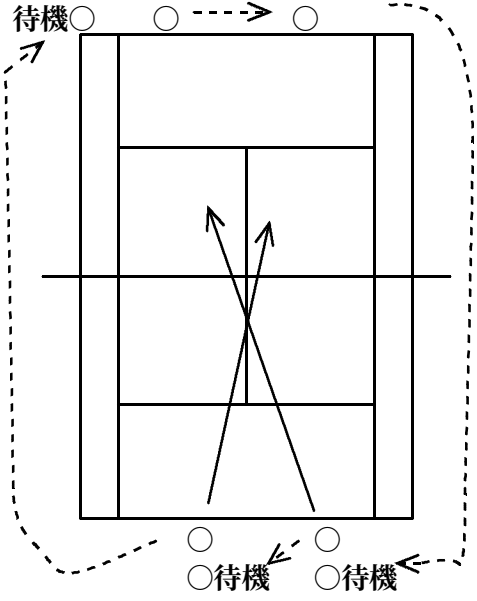
ジュースコートの練習である。

一人４球を目安に右で打ったら左で打つ

終わったらレシバー側に付く

終わったらボールを集めて戻る

＜サーブ練習ジュース・アドサーブ＞



ジュースとアドコートの練習である。

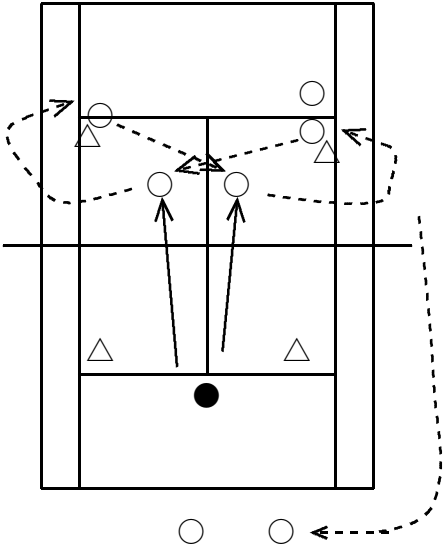
一人４球を目安に右で打ったら左で打つ

終わったらレシバー側に付く

終わったらボールを集めて戻る

レシーバーを付けないときはサーブを繰り返す

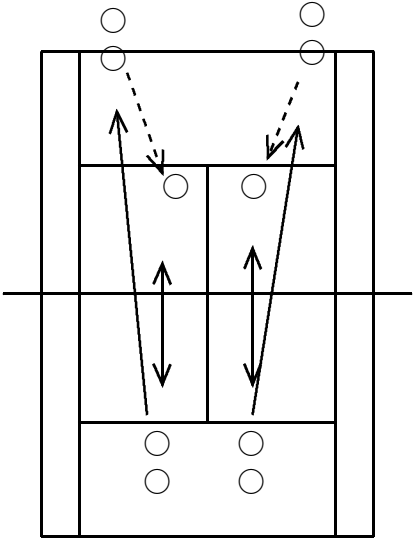
＜８の字ボレー＞



斜めに移動してボレーをコーンに決める。

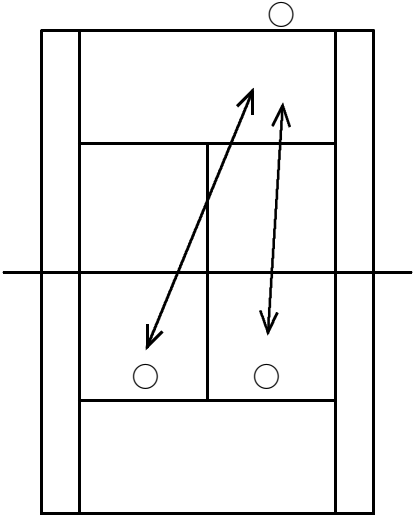
一人４球から６球で終わったらボールをリターンに

＜リターン・ダッシュ・ボレー・ボレー＞



サービスラインからサーブをして、リターン後にダッシュして前に出てボレーボレー戦に入る。

＜１対２のストローク・ボレーのラリー戦＞



一人は反面を守り、ストロークで返す。

二人はボレーで必ず反面に返す

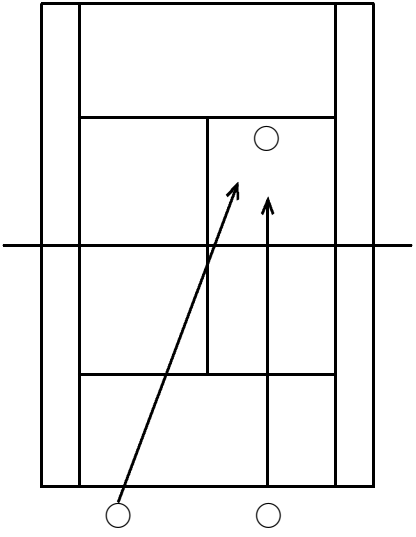
目標は６球以上のラリー

ストロークとボレーが６球以上のラリーが続くようにする。

試合では６球のラリーが出来れば耐えられる。

球出しはボレーから

＜１対２のボレー・ストロークのラリー戦＞



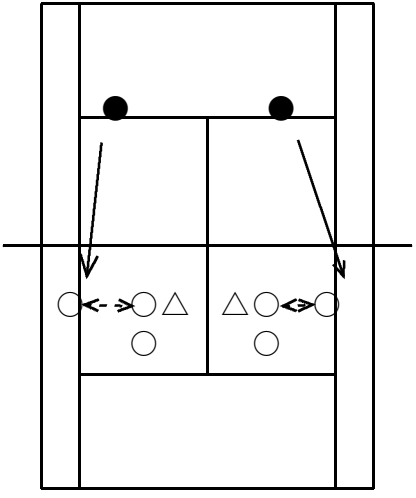
一人は反面を守り、ボレーで返す。

二人はストロークで必ず反面に返す。なるべくラリーが続くようにする。

ストロークはクロスとストレートを意識して返す。

球出しはボレーから

＜コーンタッチボレー＞



一人６球のボレー

左はバックで右はフォアで

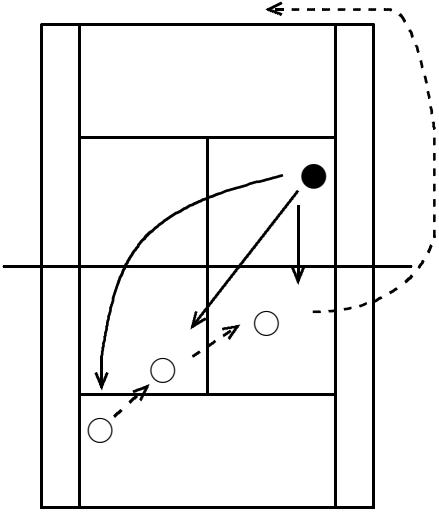
コーンに楕円を描くようにサイ

ドステップで戻る

終わったらボールを取ってか

ごに入れて戻る

＜チャンスボール・ボレーボレー＞



初めは軽いロブを上げてスマッシュかボレー、またはワンバウンドで打ち返す。

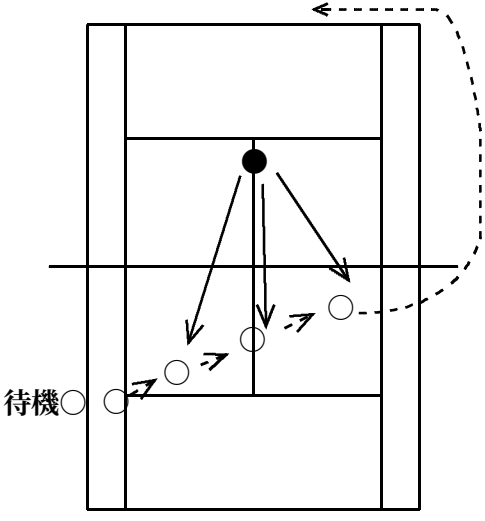
前に出てフォアボレー、

出てフォアボレー

終わったボールを集めて戻る

逆にして、バックボレーでこれを行う。

＜ボレーボレーボレー＞



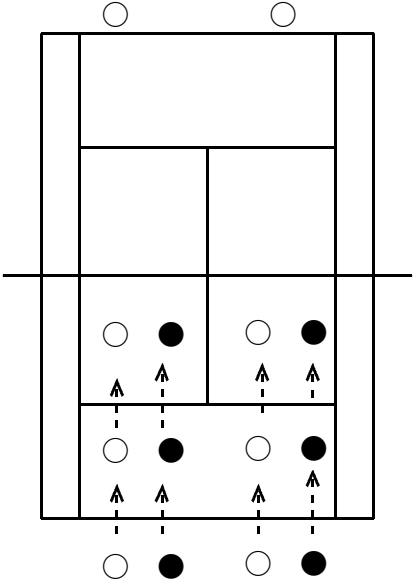
斜め前に走りボレーを連続で３球決める。

足の運びを確認しながら前に詰める

終わったボールを集めて戻る

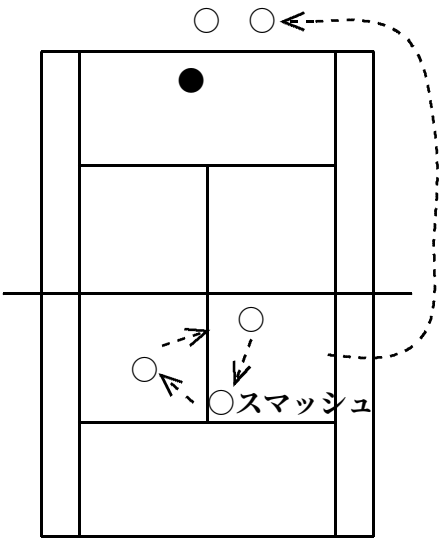
逆にして、バックボレーでこれを行う。

＜移動球出しダッシュ３球＞



球出しは頭ぐらいからボールを落とし、それを打ってからダッシュして前に出る。
これを繰り返す
速い移動をする。
なるべくボールが高く跳ねるようにボールを落とす。

＜連続スマッシュボレー＞

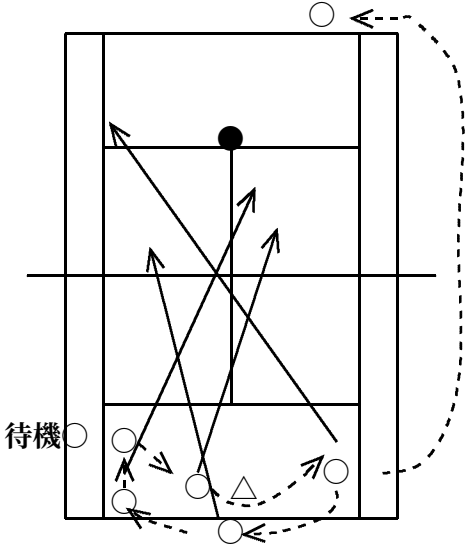


○待機

スマッシュ→バックボレー→フォアボレーをしてから後はランダムにこれを１０球から２０球行う

終わったらボールを集める

＜連続逆クロス・クロス＞



左から初めてフォアでコーン手前で逆クロスに決めて回り込み右でクロスに

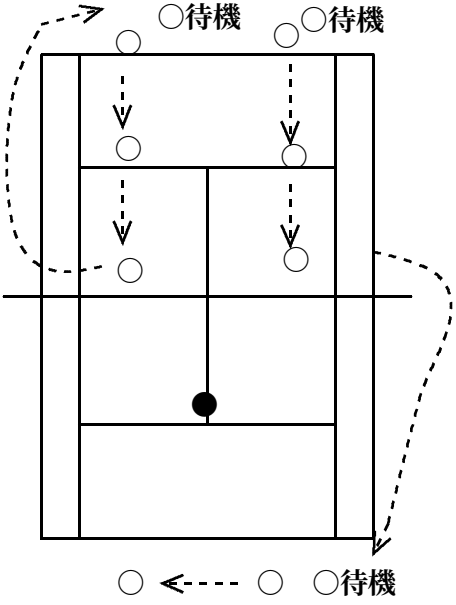
戻りはバックでコーチ近く逆クロスで打ち回り込んでバックのクロス

これを１０球から２０球繰り返す。

サイドに走らされたときに体を回転させて打つ感覚をつかむ

終わったらボールを集める

＜フォア・アプローチ・ボレー＞＜バック・スマッシュ・ボレー＞



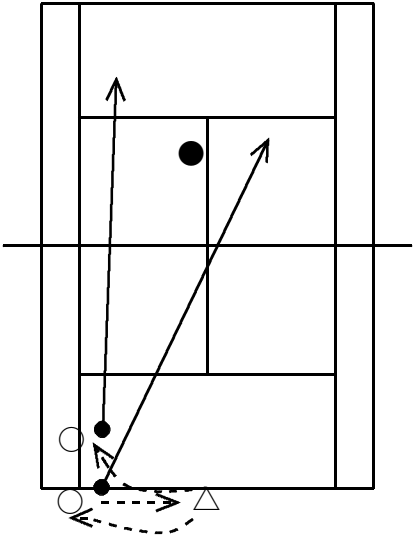
左はフォア・アプローチ・ボレーで前に出る。

右はバック・スマッシュ・ボレー

右で打ったら左に行き、その後レシーブに回る。

コンビネーションの感覚を頭に入れておく

＜回り込みフォア＞

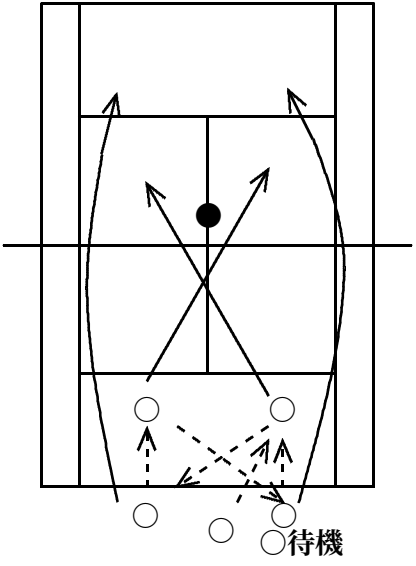


２球は回り込んでフォアをクロスに打つ

３球目は少し前に回り込んでフォアでチャンスボールをストレートに打つ

相手にバックを打たせることによりバックを意識させ、３球目で空いたスペースにストレートで打ち込む

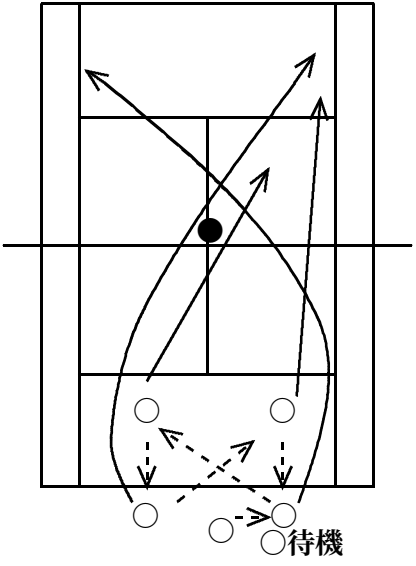
＜８字移動前進ストローク＞



真ん中から右前に出てクロスに左後ろのベースラインではストレートにそこから前に出てクロスに打つ右後ろに下がってストレートに打つ

前後に動くのでバランスを崩さないように注意する。しっかり打てるポジションに移動する

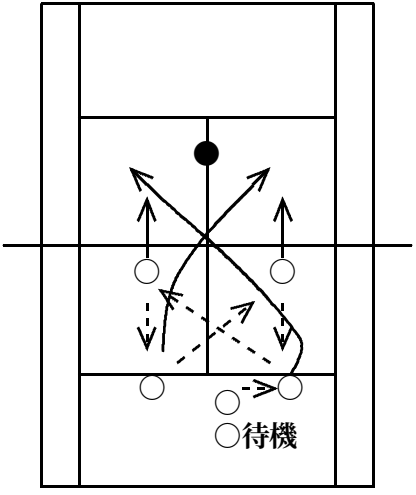
＜８字移動後進ストローク＞



真ん中から横に出てクロスに左前に出てクロスに、そこから後ろに下がりクロスに打つ、右前に出てストレートに打つ

前後に動くのでバランスを崩さないように注意する。しっかり打てるポジションに移動する

＜８字移動ストローク・ボレー＞

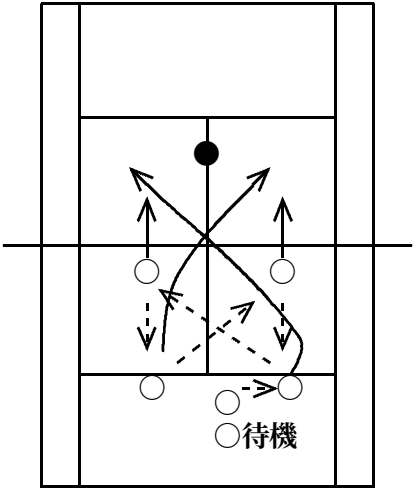


真ん中から横に出てクロスに左前に出てボレー、そこから後ろに下がりクロスに打つ、右前に出てボレーに打つ

ストロークはスライスよりドライブをかけて打ち込む

ボレーはオープンスペースに狭いスペースを見極められるようにする

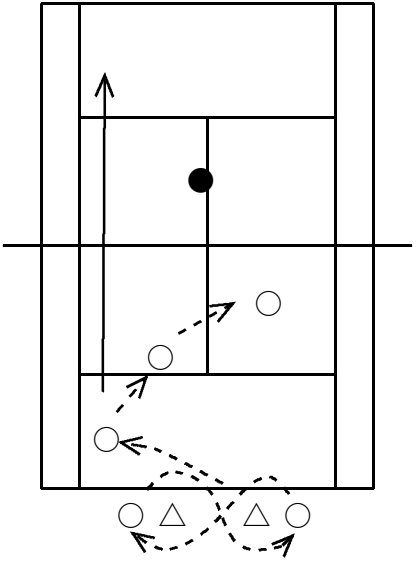
＜８字移動スマッシュ・ボレー＞



真ん中から横に出てスマッシュ、左前に出てボレー、そこから後ろに下がりスマッシュ、右前に出てボレーに打つ

スマッシュを打った後にしっかりと前に出てボレーを決める

＜コンビネーション・アプローチボレーボレー＞

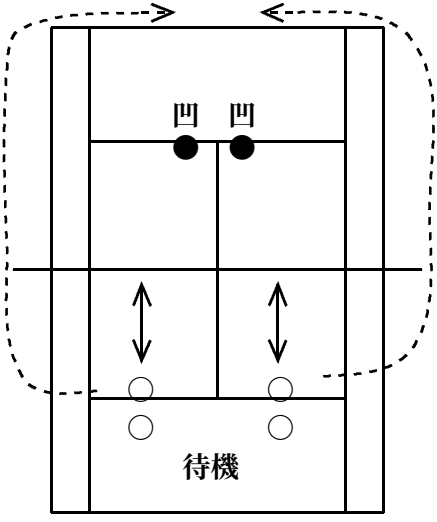


ベースラインでクロスに打ち前にチャンスボールが出たときに出て打ち込み、その後に前に出てボレー、前に出てボレー

チャンスボールが左に出るか右に出たかでボレーの方向も変える。

最後に前に出て決めるドリルである。

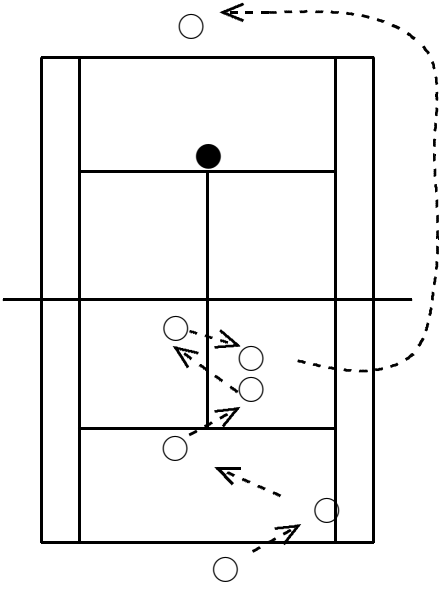
＜連続ネットタッチ・スマッシュ＞



ネットタッチをしてから後ろに下がりながらスマッシュこれを１０回～２０回繰り返す。

初めの５球ぐらいはネットタッチがなくても良い。
（初心者はネットタッチがなくても良い）
スマッシュの基本は速くボールの下に入ることと素早くラケットを担ぐ癖を付ける。

＜コンビネーション４・スマッシュ＞



センターか右に出てフォア

左に出てバックボレー

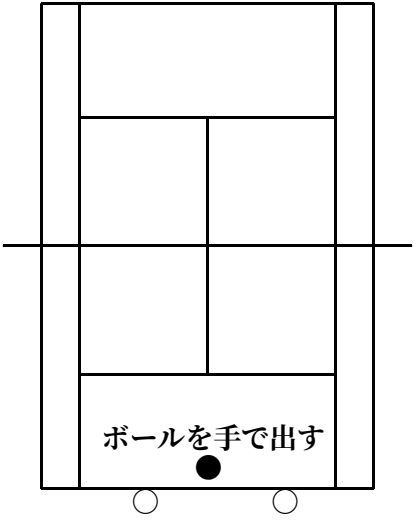
右に出てフォアボレー

左に出てバックボレー

下がってロブをスマッシュ

前に攻めるドリルである。

＜手だしで４パターン＞



・ﾊﾟﾀｰﾝ1（フォア・バック）

両サイドにボールを出してフォアーとバックで打つ

・ﾊﾟﾀｰﾝ2（フォア・回り込み）

右はフォアで左は回り込んでフォアで打つ

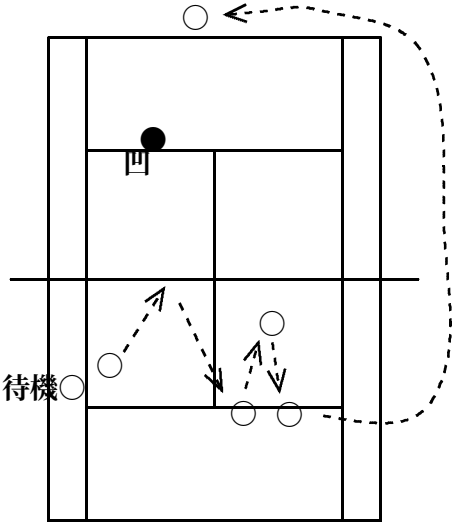
・ﾊﾟﾀｰﾝ3

高くボールを出してノーバウンドでフォアとバックで打つ

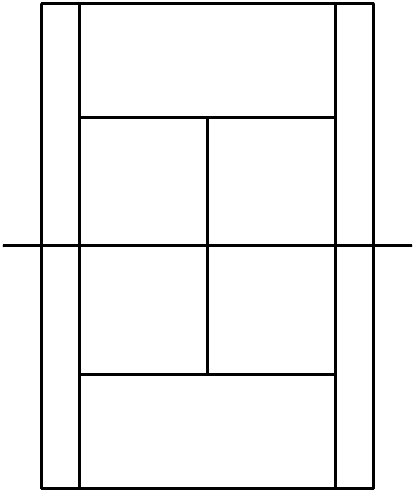
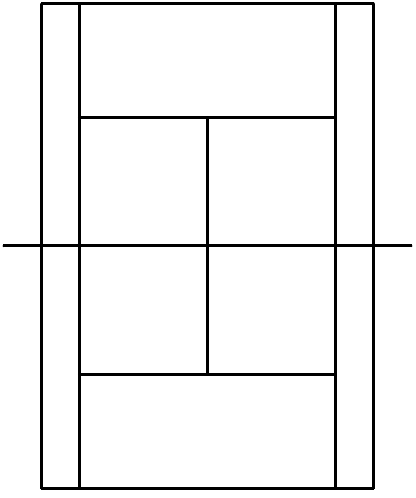
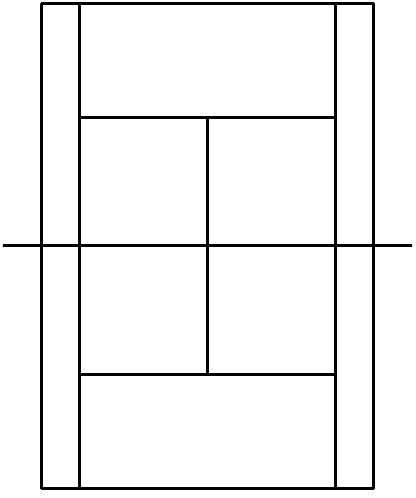
・ﾊﾟﾀｰﾝ4

一人にして左右に低い球を出し、それを腰を低くして打つ

＜ネットタッチ・スマッシュボレースマッシュ＞



ネットタッチから下がってスマッシュ

前に出てボレー下がってスマッシュ

ネット際での動きの強化をはかる。