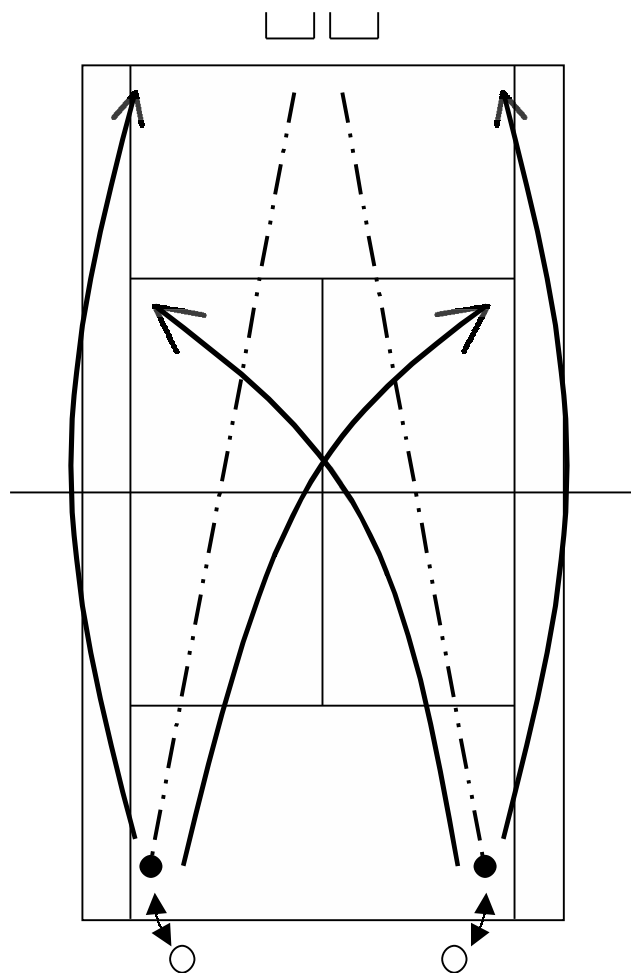


2003年度男子合宿メニュー（2日目午前）

ダブルスでのストローク練習(後ろ並行)



1 ラウンド当たり

練習者2名・球出し2名

1 ラウンド4分

2分でサイドチェンジ

注意点

- ・クロスに沈める→ストレートにロブの繰り返し。
- ・フォアサイドはフォアのみ、バックサイドはバックのみ。
- ・ロブは、フォアはスピンロブ、バックはスライスロブ。フォアもスライスでもよい。
- ・丁寧にシコること。

○：練習者 □：球出し（カゴ）

実線：打つコース ●：打点

点線破線：球出しのコース

Even numbered pages not converted in the evaluation version

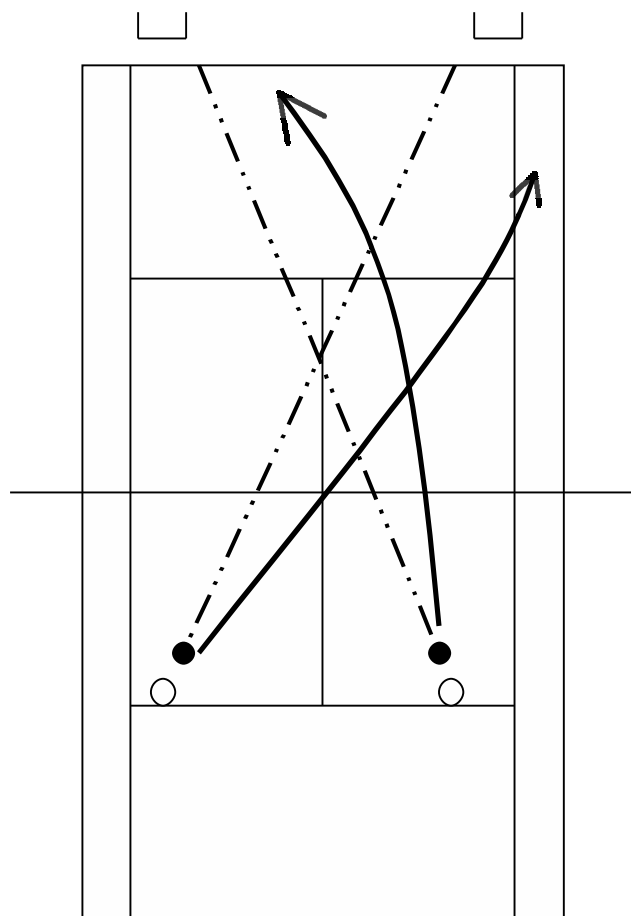


To purchase easyPDF
go to our website at

<http://www.bclcomputers.com>

2003年度男子合宿メニュー（2日目午前）

ボレー練習(前並行の後衛側)



1 ラウンド当たり

練習者2名・球出し2名

1 ラウンド4分

2分でサイドチェンジ

注意点

- ・フォアのみ20球、バックのみ20球を繰り返す。
- ・コースはクロス側の相手のバック（右利き）を狙うこと。
- ・シコる練習であることを意識すること。

○：練習者 □：球出し（カゴ）

実線：打つコース ●：打点

点線破線：球出しのコース