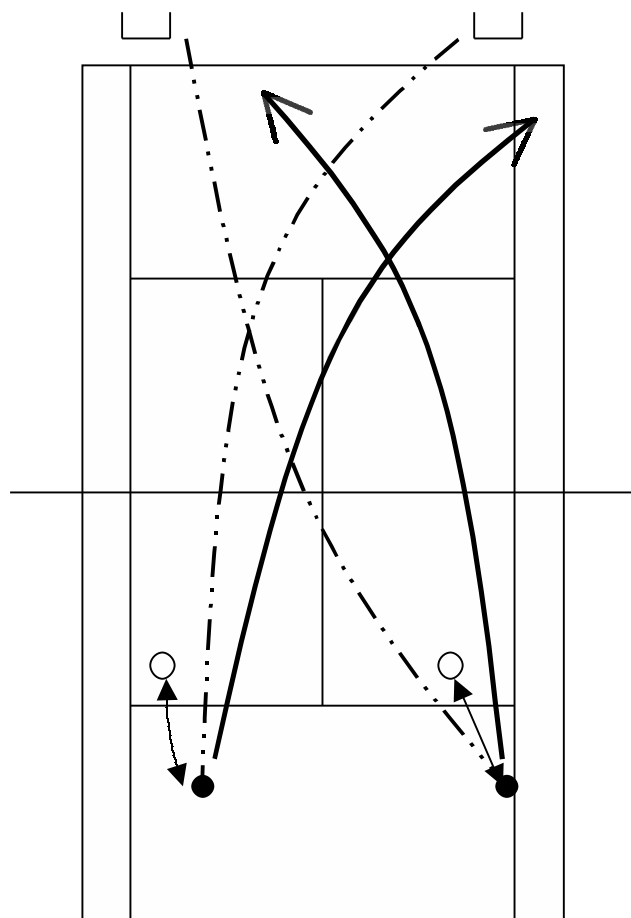


2003年度男子合宿メニュー（2日目午後）

フォアカットの練習



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

- ・バックカットは無しで、フォアカットのみをうち続ける。
- ・しっかり下がって、足を使って前に打つこと。
- ・コースはボレーと同じく相手のバックを狙うこと。
- ・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

Even numbered pages not converted in the evaluation version

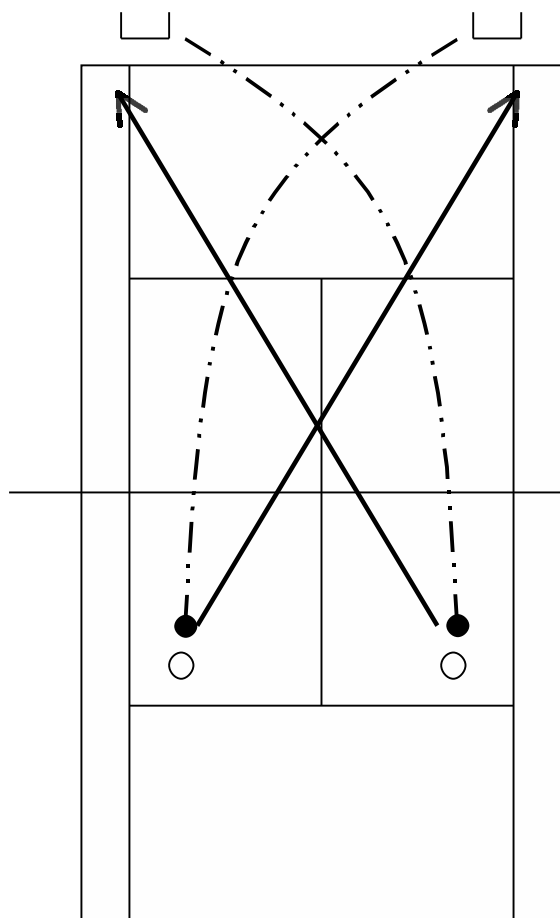


To purchase easyPDF
go to our website at

<http://www.bclcomputers.com>

2003年度男子合宿メニュー（2日目午後）

スマッシュの練習



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

- ・ コースはクロス限定。
- ・ 打った後はきちんとスタート位置に戻ることに。
- ・ 闇雲に打たないこと。ミスと思ったらカットでよい。
- ・ 手先でコースをつけるより、体全体を打ちたい方向へ向けるとよいはず。

○：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

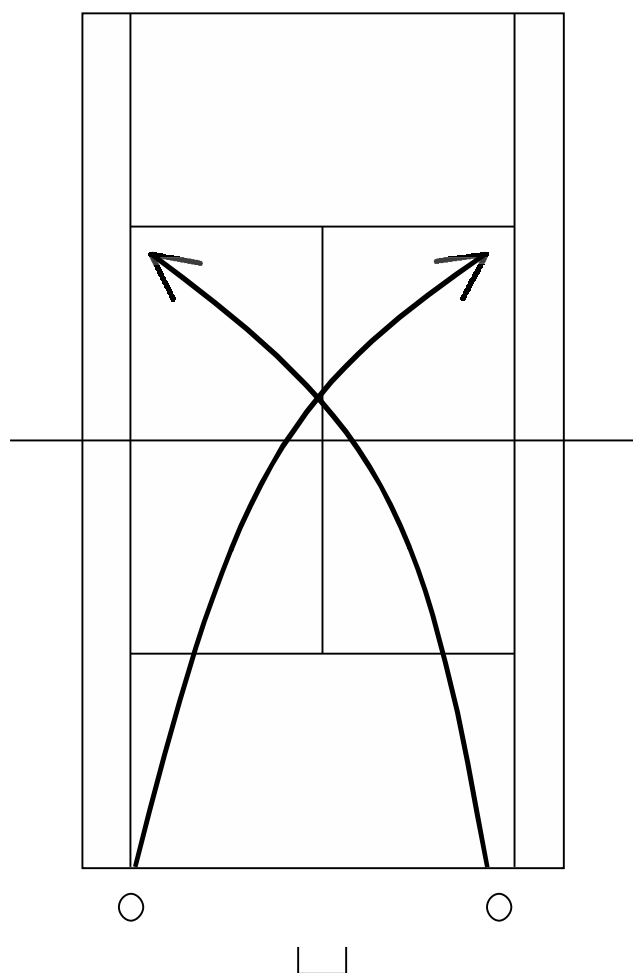


To purchase easyPDF
go to our website at

<http://www.bclcomputers.com>

2003年度男子合宿メニュー（2日目午後）

セカンドサーブ練



1 ラウンド当たり

練習者 2 名

1 ラウンド 3 分

1 分半でサイドチェンジ

注意点

- ・ セカンドサーブでコースをつける。コースはクロスが一番深く。
- ・ リターンはつけない。
- ・ 立ち位置はダブルスの位置。

○ : 練習者 □ : カゴ

実線 : 打つコース

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日目午後）

ボレーラウンド 練

注意点

- ・ 当日練習したことを早速生かそう。
- ・ 試合中のラリーのつもりで集中して取り組むこと。