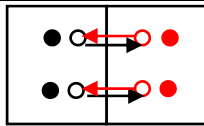
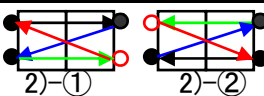
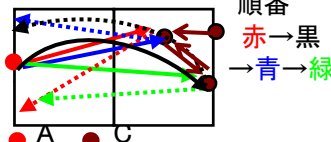
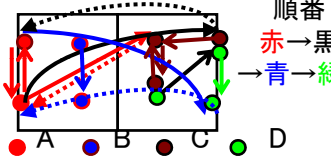


基礎練習メニュー(1)


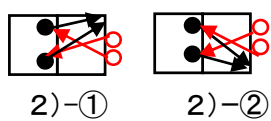
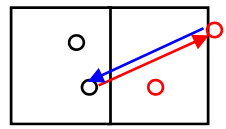
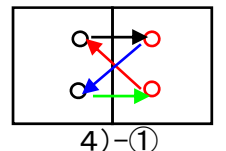
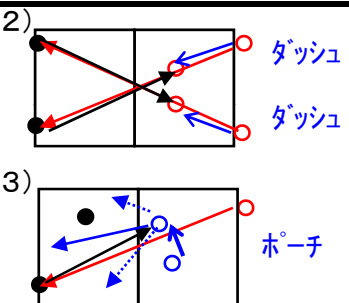
6Z25

参考

練習内容						解説図	参考
項目	内容	組み合わせなど	備考				
0 通常練習日 の肩慣らし	1)駒井担当 (1/4回)	①1/1ストレートでストローク/ストローク。 FHとBHを意識して行い、深い返球。ロブ返球も練習。 ②1/1ストレートでストローク/ボレー、スマッシュ。 FHとBHを意識して、深い返球。ロブ/スマッシュも混ぜる。					
	2)梶井担当 (1/4回)	①4人でストローク/ストローク(ストレート/クロス交互) [2-2]と同様 ②4人でボレー/ボレー(最初はクロス、クロスその後ランダム) 変更					
	3)三好担当 (1/4回)	①クロスでストローク/ストローク。 FHとBHを意識して行い、深い返球。ロブ返球も練習。ロブ/スマッシュも混ぜる。 ②4人でランダムにストローク/ボレー、スマッシュ。 FHとBHを意識して行う。 変更					
1. 基本	1)ボレー/ボレー	①サービスコート中間でボレー/ボレー。 ②サービスラインでボレー/ボレー。	1/1 3組、6人/1コート	ペア固定で続ける (①がOKの人は②に)		スタートが遅くとも、練習 時間開始から15分以 内で打ち切り。ただし 2)-②実施のときは延長	
	2)ミニストローク	①サービスラインでストローク(継続)。 ②各種返球で継続。	1/1 3組、6人/1コート	ペア固定で続ける (①がOKの人は②に)			
2. ストローク	1)フォア、バックの 基礎練習	球出し: ネット際(2人)、ストローク: 2人 ①右サイドでフォア、バック/クロス。 左サイドでフォア、バック/クロス。 ②右サイドでフォア、バック/ストレート。 左サイドでフォア、バック/ストレート。	1/1 2組、4人/1コート	(1球毎) ゆるくても良いから、 深く返す。		・2)は通常練習のとき に実施。0-2)-① ・3)、4)、5)は技術 レベル向上後実施 ・1)は時間のあるとき に実施。	
	2)4人で ストローク /ストローク	①最初はクロスで、8の字ストローク 深いボール返球、FH、BHを意識して ②逆周りも	2/2 1組、4人/1コート	続ける 深いボール返球。 FH、BHを意識して行う。			
	3)前後、左右の 動き (アップバージョンは 別紙)	①Aがクロスに小さい球出し→Cがスタート地 点(ベースライン)から前進して返球(CR) →Aは逆サイド後方にロブ→Cは移動 してそのロブを逆サイド後方にロブ返球 →Aは再度逆サイドに短い球出し→Cは ストレート返球→Aは再度逆サイド後方に ロブ→Cはストレートで返球。	1/1 1組、2人/1コート Aは固定(適宜交代) Cは順番に ②逆サイドから スタート	(1球毎) (A級者中心)			
	4)左右の動き (シングルス用 の動き) (アップバージョンは 別紙)	球出し: ネット際、ストローク: バックライン ①スタート地点(ベースライン中央)で構え →右サイドでFH/ST→センターでBH/ST →左サイドでBH/ST→右サイド前方で FH/ST	1/1 1組、2人/1コート ② ①の逆	(1球毎) ゆるくても良いから、 深く返す。 (A級者中心)			
	5)前後、左右の 動き (実践用) (アップバージョンは 別紙)	②Aがクロスに小さい球出し→Cがスタート地 点(ベースライン)から前進して返球(CR) →AはCの後方にロブ→Dはそのロブ をBの後方にロブで返す→Aはそのロブ をクロスにロブで返す。その後は自由。 (甘いロブは前衛がスマッシュ)	2/2 1組、4人/1コート Bは左右への動き と甘いボールの スマッシュ。	続くところまで、続ける。 (A級者中心)			
		①同様のことをAの1球毎の球出しで		(1球毎)			

基礎練習メニュー(2)

6Z25

練習内容						参考
項目	内容	組み合わせなど	備考	解説図		
3. ボレー	1)各種ボレー	球出し:サービスコート ①F/Low,Mid,High, B/Low,Mid,High ②F/Low→B/Mid→F/High B/Low→F/Mid→B/High(1球毎) ③ランダム	1/1 2組、4人/1コート ボレー: サービスライン 付近で	(1球毎) コートサイド側(ST)と センター側(CR)への返 球(球出し者は端によっ て行う)(③A級者中心)	FH/High BH/High FH/Mid BH/Mid FH/Low BH/Low 	<ul style="list-style-type: none"> ・06/01以降下記を 中心とする 1-1)→3-5) →3-4) ・適宜3-1)を入れる ・3-2)、3)は中断 (レベルが向上して から実施)
	2)ストローク /ボレー (コース打分け)	球出し:バックラインでクロスから球出し ①FH、BHでフォアサイド側へ返す ②FH、BHでバックサイド側へ返す	1/1 2組、4人/1コート	(1球毎) いずれも、コートサイド 側へ返球。		
	3)ストローク /ボレー (FH,BHランダム)	①球出し/返球を続ける。(ランダム)	1/1 2組、4人/1コート	続ける	2)-① 2)-②	
	4)4人で ストローク /ボレー	①ネット際から、クロスに球出し ②クロスに返球 ③その後は自由	2/2	続ける 甘い玉は決める。		
	5)4人で ボレー/ボレー	サービスラインあたりで、 ①最初はクロスで、8の字ボレー ②最初はクロスで、後はランダムにまわす。 低くコントロールし、ボールが浮いたら 決める。	2/2 1組、4人/1コート ①続ける ②最初CR→ST 後はランダム	続ける (②A級者中心)		
4. ロブと スマッシュ	1)ロブの 基礎練習	①ネット際から球出しをしてもらって、 深いロブを返す。	1/1 2組、4人/1コート	(1球毎) 深いボール返球。		<ul style="list-style-type: none"> ・時間のあるとき実施 1)→2)→3)→4)
	2)各種スマッシュ 基礎練習	①甘いロブ、深目のロブ(サービスライン あたり)、バック側へのロブを順に。	1/1 2組、4人/1コート	(1球毎) 深いボール返球。		
	3)ランダムなロブ、 ボレー	①各種ロブ、ボレーをランダムに。	1/1 2組、4人/1コート	(1球毎) 深いボール返球。		
	4)ロブとスマッシュ	①ロブとスマッシュを続ける。 ただし、甘いロブは決める。	1/1 2組、4人/1コート	続ける。		
5. サーブと リターン および ポーチ	1)サーブの 基礎練習	①右、左サイドからFH側、BH側にサーブ	1/1 2組、4人/1コート	サーブとクロス又は逆 クロスへの深い リターンのみ。		<ul style="list-style-type: none"> ・時間のあるとき実施 1)→2) ・3)は技術向上後 実施
	2)サーブダッシュ	①右、左サイドからサーブしてダッシュ 必ず交互にサービスを行なう。 ②右、左サイドからサーブしてダッシュ →試合形式で続ける。	①1/1 2組、4人/1コート ②2/2 1組、4人/1コート	リターンされたボールを 返球して続ける。 4人で続ける。 (②A級者中心)		
	3)ポーチ	①サーブ→クロスにポーチ出来る玉を 返球→ポーチ→その後は試合想 定で継続。	2/2 1組、4人/1コート	続ける。 (A級者中心)		