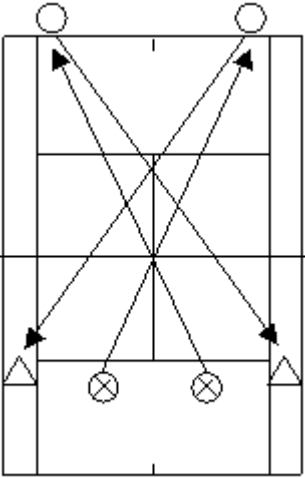
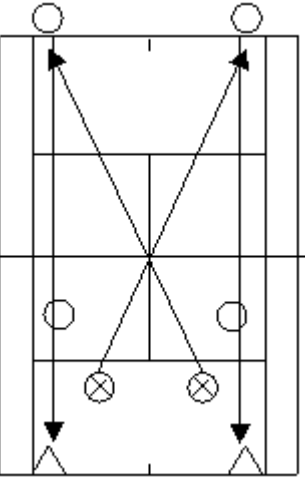
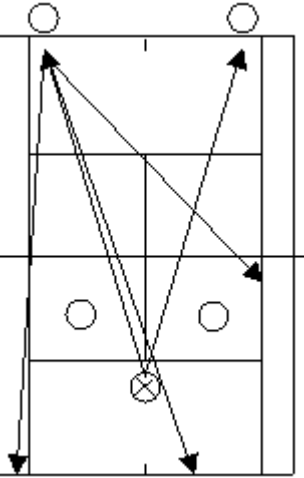
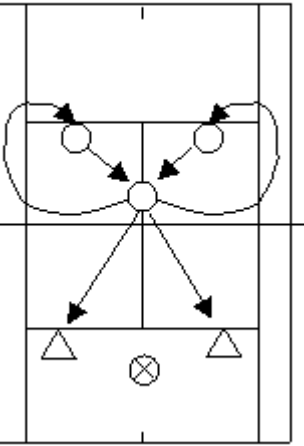
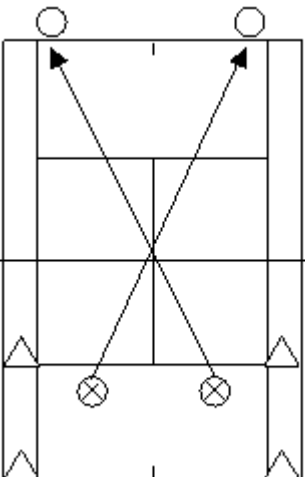
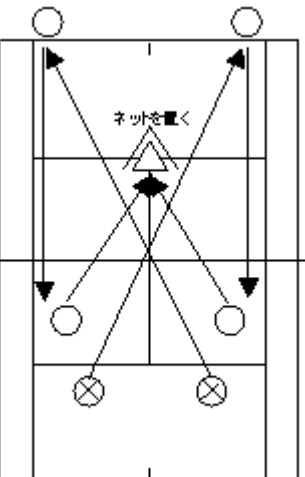
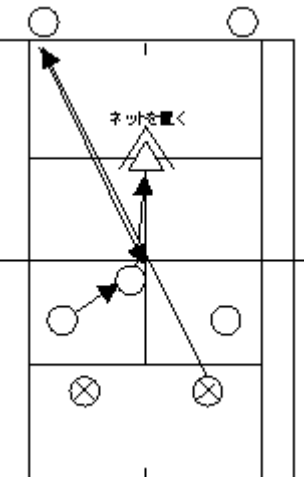
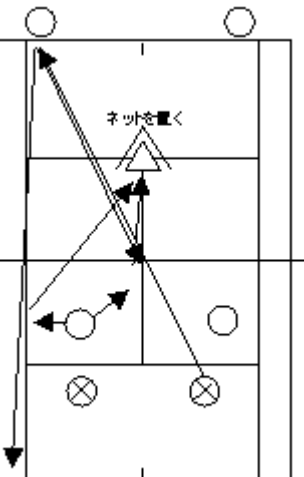
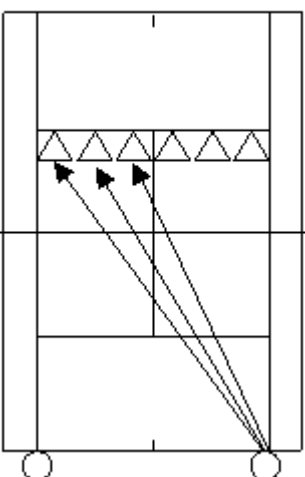
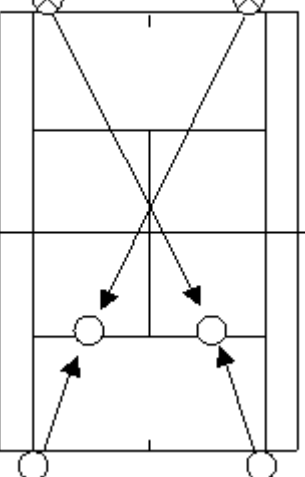
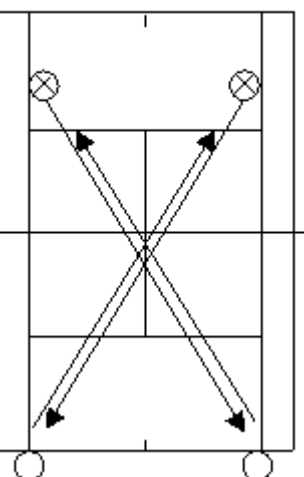
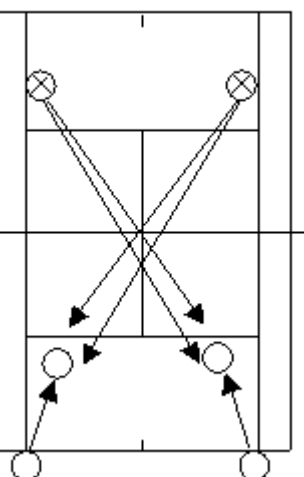
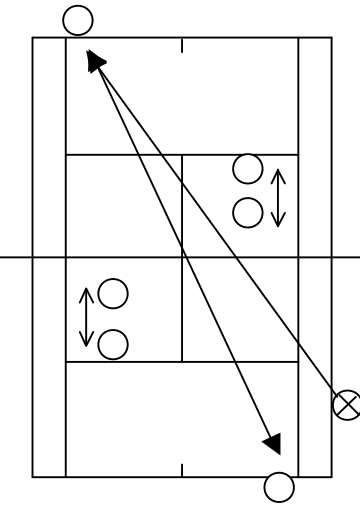
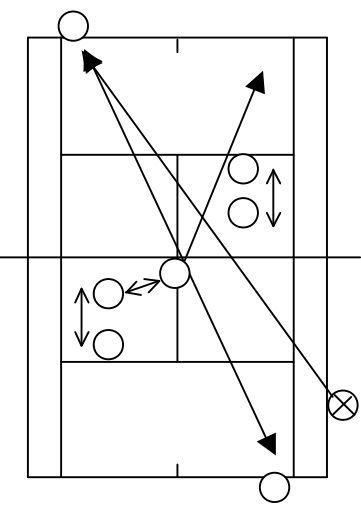
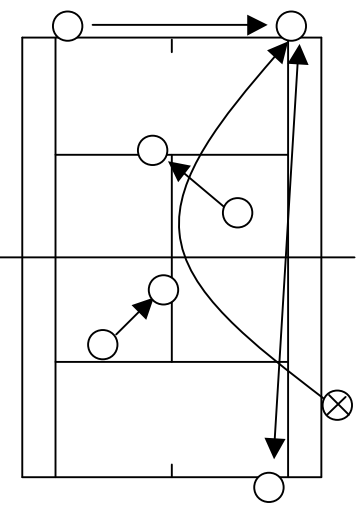
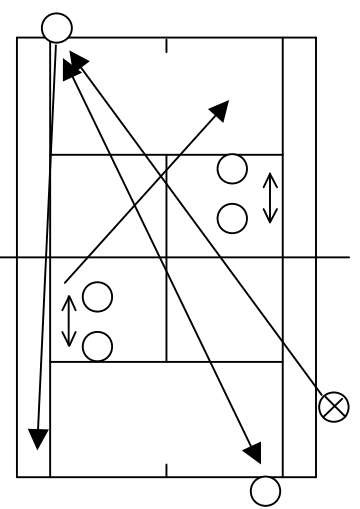
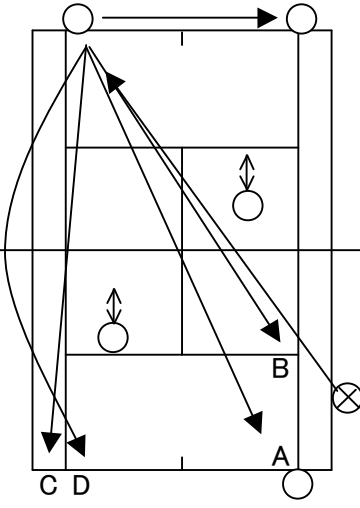
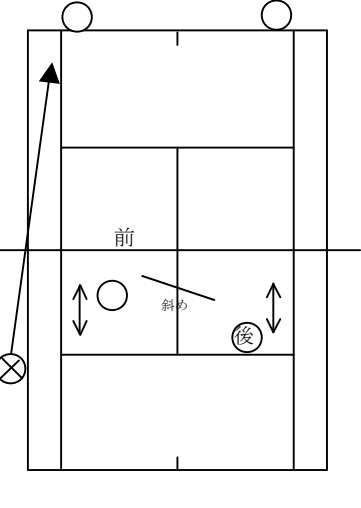
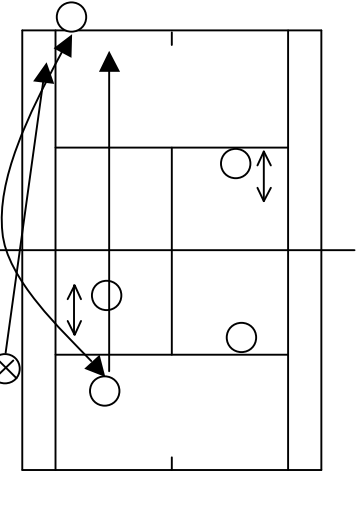
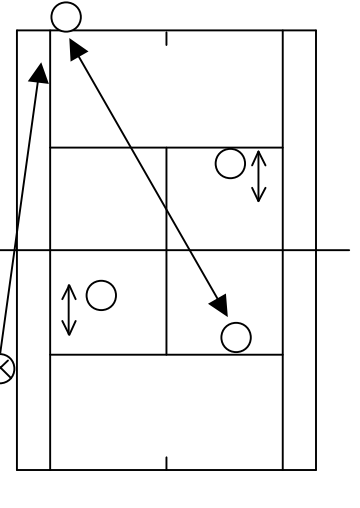
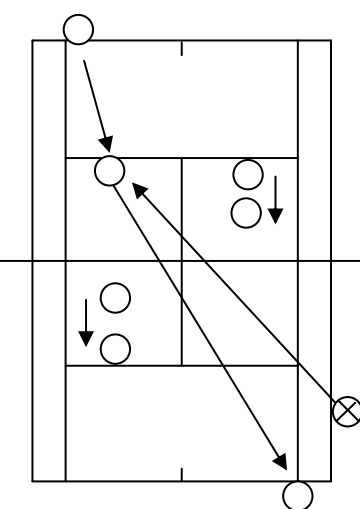
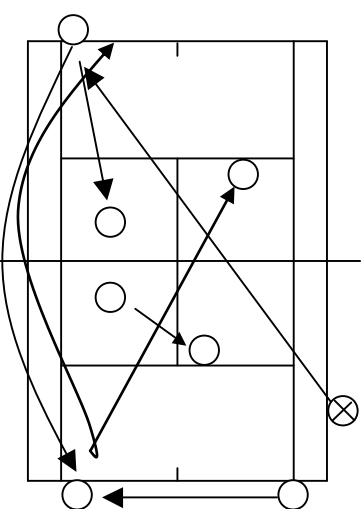
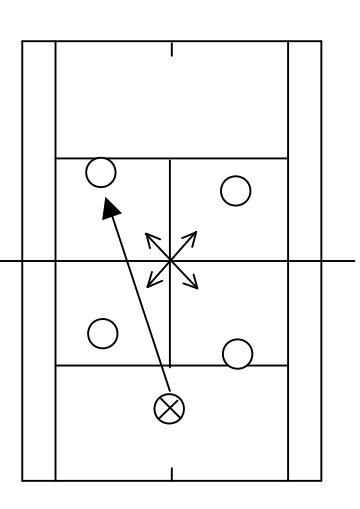
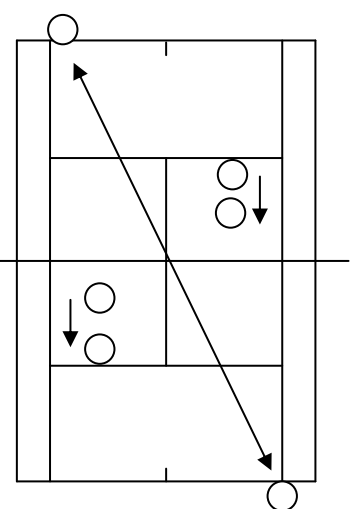


ダブルス強化I(球出し)

<p>1. クロスの球出しをアレーへ</p> 	<p>2. ストレートロブ</p> 	<p>3. センターセオリー1</p> 	<p>4. 8の字ポーチ練習</p> 
<p>クロスから出された球をアレーコートに狙って打つ。7割～8割の確率で入るようにすること。</p>	<p>クロスから出た球出しを前衛に取られないようにストレートにロブを打つ練習。エースを狙わず、前衛がスマッシュを諦め、ワンバウンドさせるように上げること。</p>	<p>センターから球出し。フォアサイド・バックサイド交互に出す。それぞれストローカーは、2人のボレーヤーを抜くつもりでコースを狙うこと。どこへ打てばよいかわからないときはとりあえずセンターを狙おう。</p>	<p>センターに出る球出しを斜めにつめてポーチボレーフォアが終わったらバックに周る。テンポ良くどんどん動き、ネットギリギリで打つこと。</p>
<p>5. 前衛に取られないように</p> 	<p>6. ストレートアタック返し技</p> 	<p>7. ポーチボレー</p> 	<p>8. 相手の心理を読み!</p> 
<p>クロスから出された球を①クロス深く②ストレートアタック③ショートクロス④ストレートロブの順に打ち返す。慣れてきたら球出しが番号を叫び、そこを狙わせる。</p>	<p>ダブルスの試合の中でストレートアタックを仕掛ける想定する。前衛のサイドを抜いていく。ボレーヤーはサイドに来た球に反応して、面だけ作り、センターへ決める。</p>	<p>クロスに出された球をストローカーはクロスに返球。ボレーヤーはストローカーが打った瞬間(今回は打ってからはではない)にネット際斜めにつめてポーチボレー。センターに決める。球出しは1級ずつ交互に出すこと。</p>	<p>5・6の応用で、ストローカーはストレート、クロスどちらに打っても良い。ボレーヤーは、相手を読んでポーチに出るか、ストレートケアをする。フェイントがとも有効になる。ちょこまか動いて相手を翻弄しよう。</p>
<p>9. サービス練習</p> 	<p>10. サービスダッシュ</p> 	<p>11. リターン練習</p> 	<p>12. リターンダッシュ</p> 
<p>コースは3箇所。①ワイド②ボディ③センター狙うコースを順番に変えて打っていく。</p>	<p>サーブを打って(入っても入らなくても)前が出る。球出しはタイミングよくボールを出し、ファーストボレーさせる。ボールが出る瞬間にスプリットステップを入れること。ファーストボレーは深く打つこと。1球でグルグル回す。</p>	<p>少し前からサーブを打つ。スピードやコースをこまめに変えること。クロスにしっかりとリターン。その際、サービスライン上にバウンドするような球を打つこと。(前衛の足元に沈めているイメージ)</p>	<p>弱めのサーブをクロスに深く打ちつつ、前につめる。サーバーはタイミングよく球を出し、ファーストボレーさせる</p>

ダブルス強化II(ラリー系)

<p>1. 雁行陣の動きの練習</p> 	<p>2. 雁行陣でポーチボレー</p> 	<p>3. 雁行陣のストレート</p> 	<p>4. ストレートアタックから</p> 
<p>ストローカーは、クロスラリーを続ける。ボールの動きに合わせて、前衛が前後に動く。ボールを自分のパートナーが打つときはサービスライン上において、相手のストローカーが打つときには、ネットとサービスラインの中間ぐらいまでつめる。この繰り返し。前衛を2人ずつ入れても良い。</p>	<p>1のメニューで今度は前衛がポーチボレーを狙っていく。相手ストローカーを良く見て、思い切って斜めのネットギリギリまでつめてボレーする。狙うコースは、相手の前衛の足元を狙いやすい(的がわり)逆サイドも行うこと。</p>	<p>ストレートにロブ。後衛が走ってサイドチェンジ。ストレートへ返球する。前衛はそれぞれセンターよりIIポジションを変える(前後の動きは同じ)センターによらないと、前衛と後衛の間が広く開き、センターを抜かれてしまうため。そこからフリー。逆サイドも行うこと。</p>	<p>球出しされたボールをストレートアタック。前衛はその球を落ち着いてセンターもしくは相手前衛の足元へ決めていく。(ボールが返ってきたらそこからフリー)前衛はストレートケアを覚える。慣れてきたら、ストレートアタックだけではなく、普通のクロスも織り交ぜていくと良い。</p>
<p>5. 雁行陣でポイントを取る!</p> 	<p>6. ペアボレー</p> 	<p>7. ロブカット</p> 	<p>8. 平行陣対雁行陣</p> 
<p>球出しのボールをAクロスに深く。Bショートクロスに打ち相手を動かす。Cストレートアタック。Dストレートヘロブ。前衛に取られないように。A~Dをうまく使い分ける。打った球に応じてしっかりと対処すること。</p>	<p>2対2でボレー対ストローク。2人とも前の時も雁行陣のときと同様にストローカーが打つサイドに対してストレート側が前、クロス側が後ろの形を作ること。</p>	<p>球出しのボールをストレートヘロブ。平行陣は後ろがないので縦割りになる。ストレート側が下がってハイボレーをストレートへ返球し、元のポジションを維持すること。どうしても取れないときは「お願い」と言い、反対サイドがポジションを代えて打つ。そこからフリー。</p>	<p>球出しのボールをクロスへ。その際、ボレーヤーの足元に球を沈めることを意識する。基本はクロスボレー対ストロークになる。ストレートロブを上げていても良い。平行陣サイドはどちらも決められる位置にいるので、浮き球はガンガンつめて決めていくこと。それ以外の球はストローカーのほうへ深くつなぐ</p>
<p>9. アプローチからの平行陣</p> 	<p>10. ロブからの平行陣</p> 	<p>11. 2対2のボレー戦</p> 	<p>12. ダブルスのゲーム形式</p> 
<p>少し浅目の球(チャンスボールではない)をクロス深くにコントロールしてアプローチ。そのまま平行陣。球が途切れたらさらに2球くらい球だしをする。それをボレー。ファーストボレーは深く確実に。</p>	<p>球出しのボールをストレートヘロブ。抜けたのを確認して前へつめる。ボールがあるサイドに対してストレート側がやや前。クロス側がやや後ろ。そこからフリー。ロブを追ったコースは、クロスの前衛か、ストレートにロブを上げるか</p>	<p>2対2でボレーボレー。展開が速くなるので、前衛の前後の動きは少なくなる。ただし若干でも平行陣の前後(ストレート側が前、クロス側が後ろ)は入れたほうが良い。球を浮かすと決められるので、足元に沈めていこう。</p>	<p>実際にサーブからのゲーム形式を行う。パートナーとよく話して意志の疎通を図る。ポイントが終わるたびに一言、二言簡単に打合せ(ここをこうしたほうが良いとか・・・)自分から組みたてて行けるようにすること。</p>