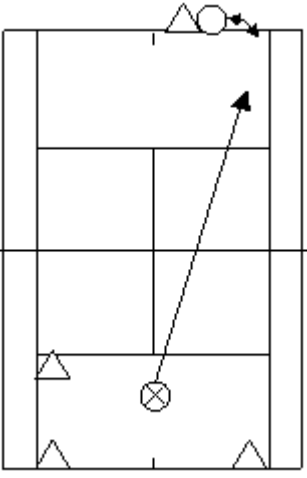
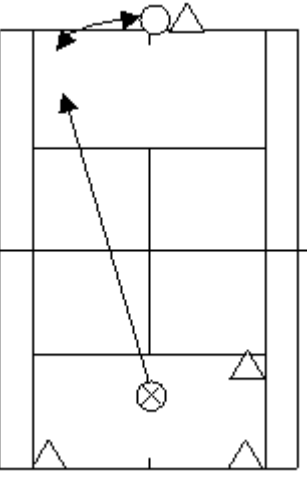
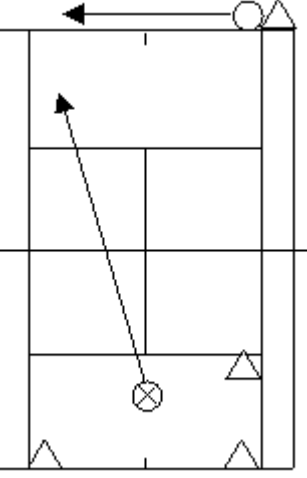
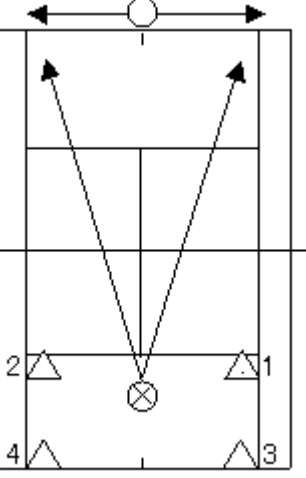
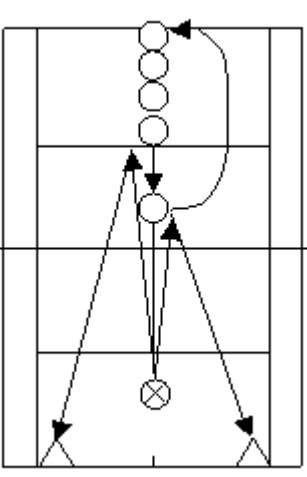
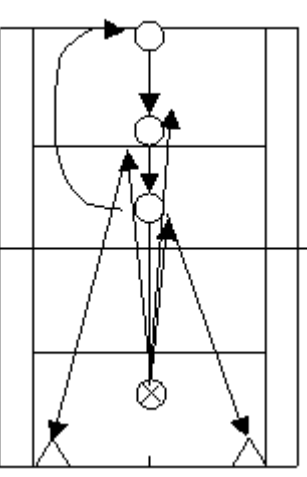
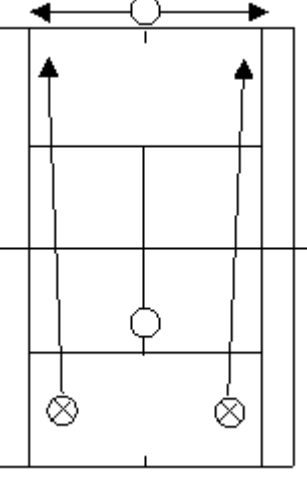
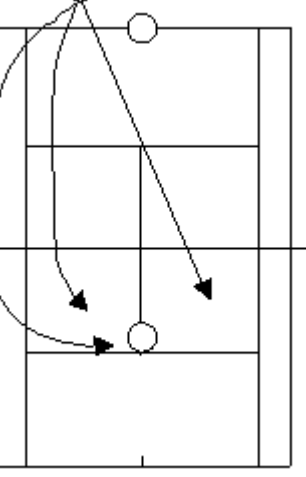
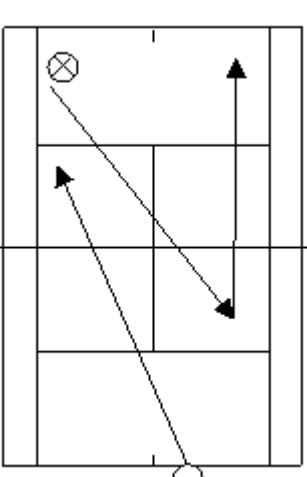
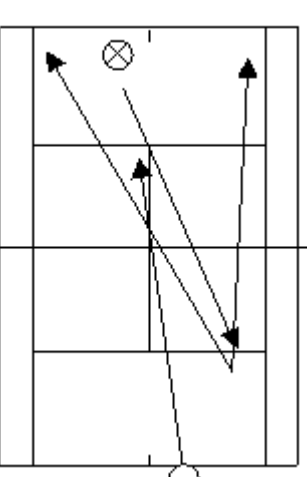
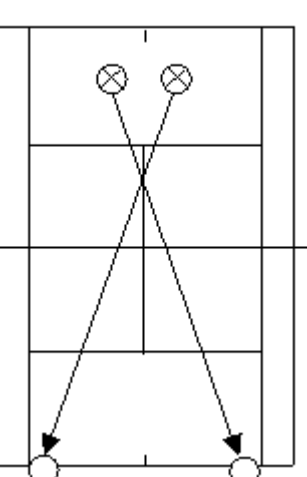
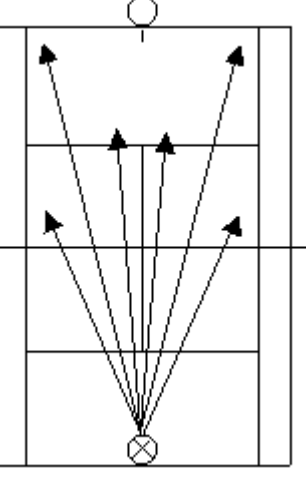
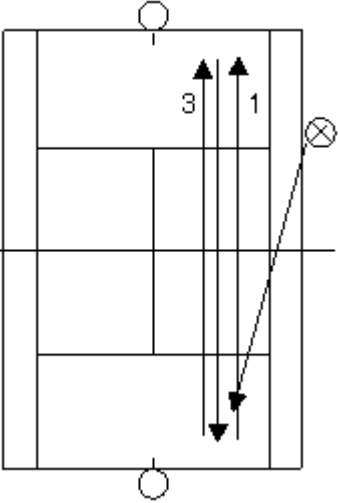
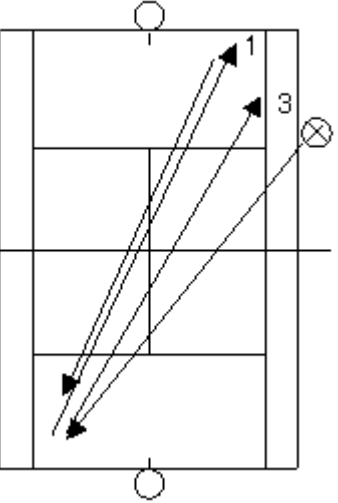
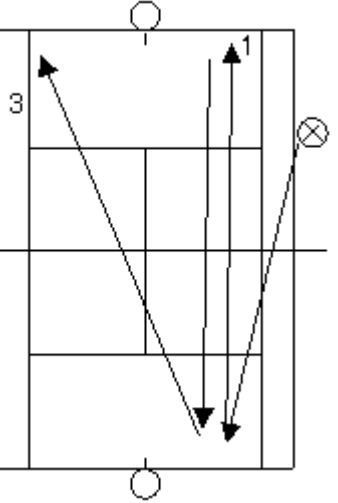
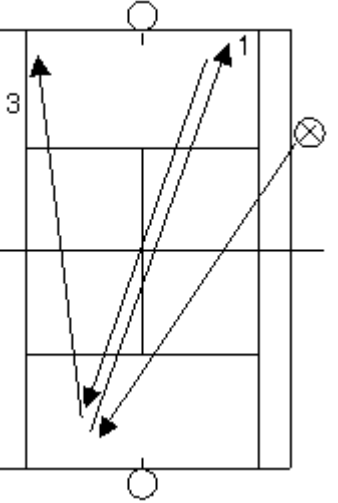
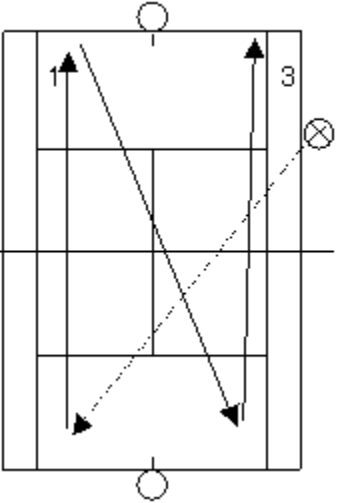
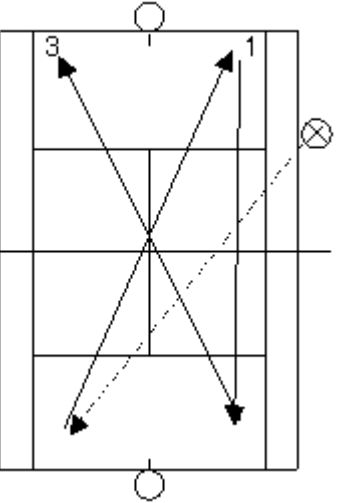
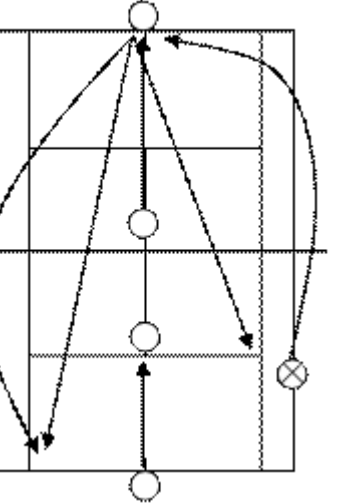
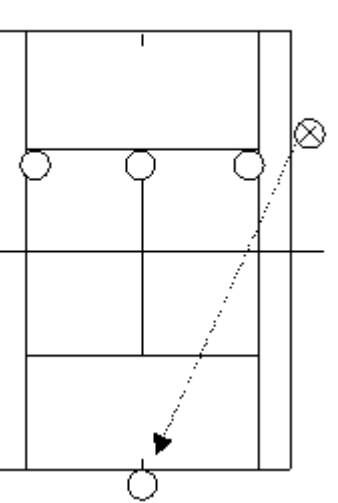
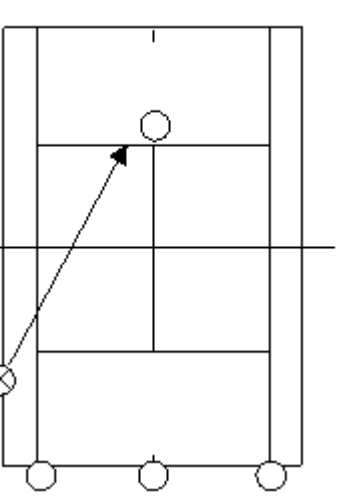
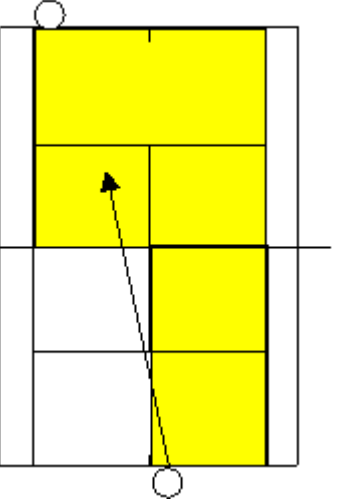
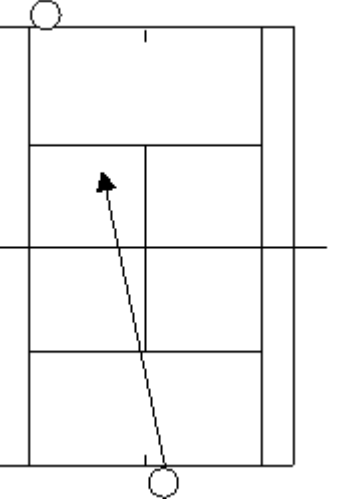
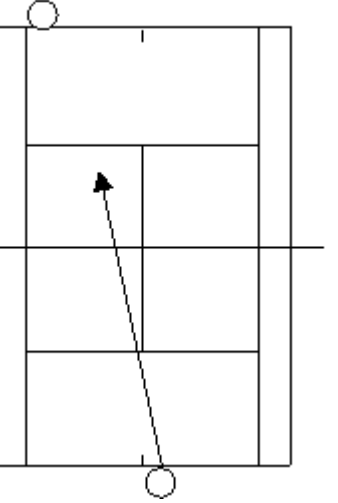


シングルス強化 I (球出し)

<p>1. 攻撃パターン A</p> 	<p>2. 攻撃パターン B</p> 	<p>3. ランニングショット</p> 	<p>4. フォア・バック交互コース狙</p> 
<p>1人3球。ターゲットの横に立つ。若干バックより立つ。バックよりの球を回り込んで逆クロスに深く。2球目の球をさらに回りこんで角度をつけてワイドに逆クロスへ。最後に3球目の球を回りこんでストレートへ叩き込む。肩を入れてコースがわからないようにすること。</p>	<p>1人3球。ターゲットの横に立つ。少し長い距離を動くようにターゲットを置く。フォアよりの球を走り込んでクロスに深く。2球目の球をさらに走りこんで角度をつけてワイドにクロスへ。最後に3球目の球を走りこんでストレートへ叩き込む。肩を入れてコースがわからないようにすること。</p>	<p>1人1球交代でグルグル回す。長い距離を走ってランニングショット。出来れば打つ瞬間は止まって打ちたい。走り抜けながら打たないように。3箇所(ターゲットを置く)狙いを定めて打つ。どうしても余裕のない場合は、ロブという手もある。(バックサイドも同様に行うこと)</p>	<p>交互に10~20球。最初は狙うコースの順番を決めておき、そこを狙っていく。慣れてきたら、球を出す瞬間に番号を叫び、そこを狙わせる。球出しは一定のリズムを保つこと。</p>
<p>5. シングルス用ボレー球出し</p> 	<p>6. アプローチからのボレー</p> 	<p>7. パッシングショット</p> 	<p>8. ボレーで決めろ</p> 
<p>サービスライン上からスタート。フォアのローボレーをバックサイド深くにコントロール。バック側に来た甘いボールをフォアサイド深くに決める。ローボレーは膝を曲げる。チャンスボレーは出来るだけ前に詰めて打つこと。逆(バックのローボレーからフォアのチャンスボレー)もやること。</p>	<p>3球交代。少し短い球をアプローチ。なるべく深く。そこからファーストボレー、チャンスボレーの順に打つ。どこに打てば効果的かを考えてコースを狙おう。フォアからとバックからの2パターンやろう。</p>	<p>フォア・バック交互に出されたボールをストロカーはボレーヤーに取られないようにコースを狙っていく。ボレーヤーは逆に打つコースを読んで、抜かれないようにする。10球抜いたら交代。球出しは1人だと難しいので(ボレーヤーにあたる)2人の方が良い。</p>	<p>球出しはどチャンスボールを出し続ける。それを確実に決める練習。1発で決めるが、力任せにならないように。10球決めたら交代。球出しは同じところに出さず色々な所を狙うこと。</p>
<p>9. サーブからの組み立て A</p> 	<p>10. サーブからの組み立て B</p> 	<p>11. リターン練習</p> 	<p>12. 1面を使って振り回し</p> 
<p>サーブをワイドに狙って打つ。コーチはフォアサイドに緩めの球を出し、サーバーはストレートに叩き込む。逆サイドもやること。</p>	<p>サーブをセンターに狙って打つ。コーチはフォアサイドに緩めの球を出し、サーバーはストレートかクロスに叩き込む。逆サイドもやること。</p>	<p>少し前からサーブを打つ。コースはこまめに返ること。それをリターンする。クロス深くに返したり緩いサーブならストレートに叩くなど色々やろう。</p>	<p>色々な所に球出しする。ストロカーは自分の位置や体勢などを考えてつなげるのか、決めていくのかを判断すること。</p>

シングルス強化II(ラリー系)

<p>1. 3球攻撃 (I 攻撃)</p> 	<p>2. 3球攻撃 (I' 攻撃)</p> 	<p>3. 3球攻撃 (V 攻撃)</p> 	<p>4. 3球攻撃 (V' 攻撃)</p> 
<p>球出しのボールをフォアで相手のバックサイドに攻撃。エッグボール（深くて弾む球）で打つこと。相手がやるとストレートに返したところを再度ストレートに。今度はフラット系で少し速い球。</p>	<p>球出しのボールを回り込んで相手のバックサイドへ。追いついてバック側に返ってきた球をさらに回り込んでフォアで角度のある逆クロス。外に逃げる球を打つこと。</p>	<p>I 攻撃と 2 球目までは一緒。返った球をクロスへ叩く。肩を入れて I 攻撃なのか V 攻撃なのかかわからないようにすること。</p>	<p>V' 攻撃と 2 球目までは一緒。返った球をストレートへ叩く。肩を入れて I 攻撃なのか V 攻撃なのかかわからないようにすること。</p>
<p>5. 3球攻撃 (N 攻撃)</p> 	<p>6. 3球攻撃 (X 攻撃)</p> 	<p>7. ロブ追いからの勝負</p> 	<p>8. 1対3ストローク対ボレー</p> 
<p>バック側に出された球を回り込んでフォアでストレートへクロスに返った球をさらにストレートへ打ち込んでいく。</p>	<p>バック側に出された球を回り込んで逆クロスへ。ストレートに返ってきた球をクロスへ打ち込む。</p>	<p>レシーブ側はコーチ役の『ゴー!』の合図でボール横から飛び出し、センターストラップをラケットでタッチし、送球者はタッチと同時にロブで頭上をぬきます。手前のプレーヤーはロブが抜けたのを確認後、素早くネットに詰めます。ロブ追いのヒッティングコースは 1、ダウンザラインにやや早めのショット 2、クロスにスピンショット 3、クロスに深いロブを上げ、相手がロブ追い態勢になったら逆にネットを取ります。</p>	<p>3対1でボレー対ストローク。ストロークは、まずボレーヤーを抜けないので、どうすればポイントを取れるか考える。足元へ沈めて浮き球を叩くとか、ロブで相手の陣形を崩して、オープンスペースに叩き込むとか…。ボレーヤーは、ストロカーを走らせること。</p>
<p>9. 1対3ボレー対ストローク</p> 	<p>10. 半面对一面シングルス</p> 	<p>11. サービス&リターン</p> 	<p>12. ゲーム</p> 
<p>1対3でボレー対ストローク。ボレーヤーは、まずストロカーを抜けないので、どうすればポイントを取れるか考える。深いボールを打ち、浮き球を叩くとか、ドロップで相手の陣形を崩して、オープンスペースに叩き込むとか…。</p>	<p>サーバーは、一面を狙ってよい。レシーバーは半面だけ狙う。後はシングルのルールで、圧倒的にサーバー有利の中どのようにポイントを取っていくかを考え、試していくこと。</p>	<p>サービス&リターンを行う。例、スライスサーブで外に逃がして返ってきた球をオープンスペースのバックサイドへ。センターにフラットサーブでリターンを甘くさせてクロスに叩く。バックサイドからツイストサーブで相手のバック側に</p>	<p>実際に試合をする。終わった後は、お互いの良かった点、改善したほうが良い点などを具体的に話し合わせると良い。特に組み立てなどは十分に話し合い、どのような組み立てがいいか考えること。</p>