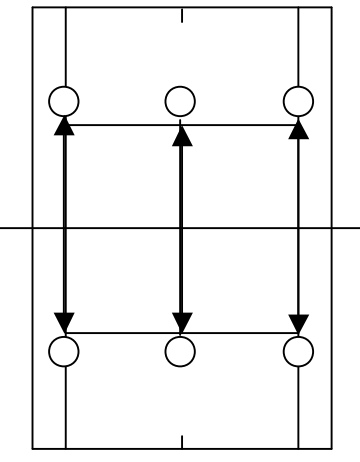
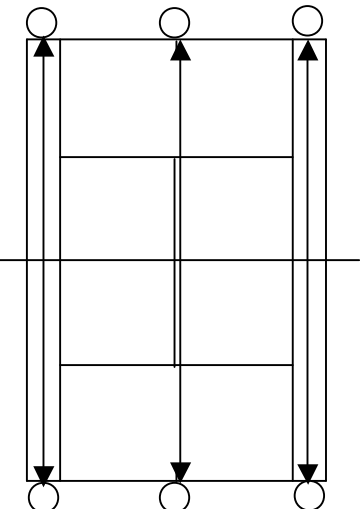
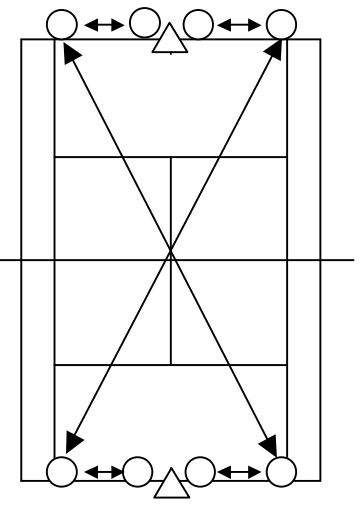
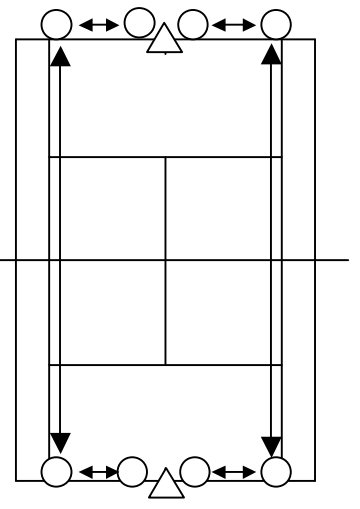
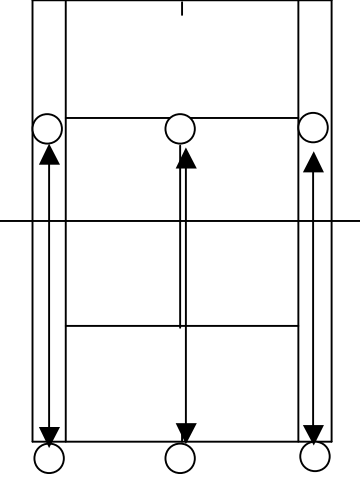
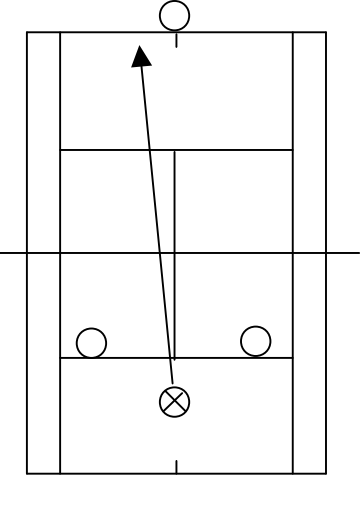
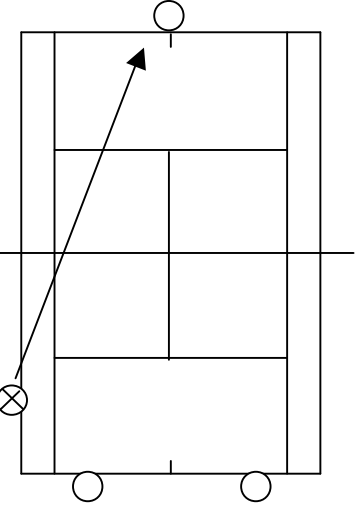
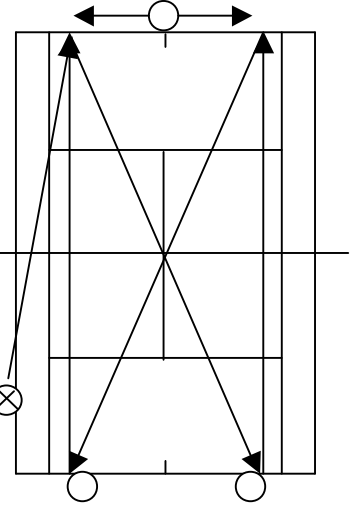
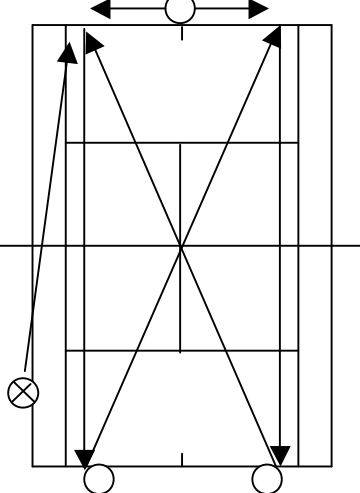
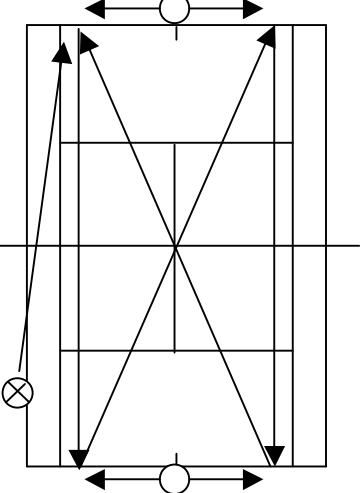
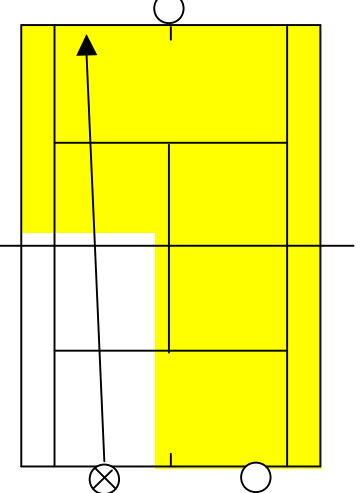
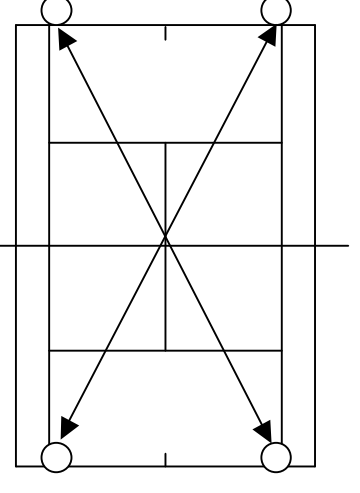


ストローク強化 I (球出し)

<p>1. コース狙い A</p>	<p>2. コース狙い B</p>	<p>3. 前後の動き</p>	<p>4. 同時出し(一緒に動こう)</p>
<p>1人10球。1はショートクロス、2はクロスに深いフラット系、3はクロスにロブ。最初は1、2、3の順に、慣れてきたら球出しがランダムに1~3を言い、その場所を狙わせる。</p>	<p>1人8球。1はショートクロス、2はクロスに深いフラット系、3はストレートアタック、4はストレートロブ。最初は1、2、3、4の順に、慣れてきたら球出しがランダムに1~4を言い、その場所を狙わせる。</p>	<p>1人2球交代。短いボールはギリギリ届くところに出す。深いボールはしっかり追い抜いてから止まって打つ。狙うコースはあらかじめ決めておく。打ち終わったら反対のサイドへ。</p>	<p>1人10球。球出しは2人同時でフォア、バック交互に出す。打つほうも同じ方向に同時に動いて外側のターゲットを狙って打つ。</p>
<p>5. 8の字</p>	<p>6. 動いてフォア (回り込み)</p>	<p>7. ハードヒット</p>	<p>8. ボレーつきの球出し part1</p>
<p>1人10球。3人同時に行う。センターに3人立たせ、球出しはフォア、バック交互に球を出し続ける。最初の人だけが横に動いてフォア。打ったらターゲットの前を通過してセンターへ。2番目はバック。3番目はフォア。</p>	<p>1人4球。球を手で出す。ストローカーは、しっかり動いてフォアをクロスに叩き込む。打ったらセンターのターゲットまで戻る。バックサイドはしっかり回りこんで(肩を入れて)打つ。</p>	<p>1人10球。2人1組で行い1本打ったら前を向いてサイドステップでターゲットを回る。すべてフォアで打つ。</p>	<p>1人4球。横へ動いてストレートその球をボレーヤーがストレートへ返球する。</p>
<p>9. ボレーつきの球出し part2</p>	<p>10. フットワーク part1</p>	<p>11. フットワーク part2</p>	<p>12. 回り込んで強打</p>
<p>Part1で行ったことをクロスにする。ボレーヤーはクロスからくるので立ち位置をサービスラインの一步前に変える。</p>	<p>フォア、バック交互に10球。球出しはストローカーに合わせて球出しをするのではなく、同じリズムで出し続ける。ボレーヤーは来た方向に打ち返す(ストローカーにぶつからないようにするため)狙いはストレート。</p>	<p>フォア、バック交互に10球。球出しはストローカーに合わせて球出しをするのではなく、同じリズムで出し続ける。ボレーヤーはきた方向に打ち返す(ストローカーにぶつからないようにするため)狙いはクロス。</p>	<p>10球。すべてフォアで打つ。少し弱めの球を出す。バックサイドは思い切って回りこむこと。打点に入ること</p>

ストローク強化II(ラリー系)

<p>1. ショートラリー</p> 	<p>2. ストローク (アレーを狙え)</p> 	<p>3. クロスラリー (フットワーク)</p> 	<p>4. ストレートラリー(フットワーク)</p> 
<p>2列か3列になり短い距離でのラリーを行う。必ずサービスラインの内側にバウンドさせるようにする。</p>	<p>3列でストレートラリーを行う。両サイドはアレーの中で続ける。(なるべく深く)センターは、サービスラインとベースラインの間よりも深くコントロールする。</p>	<p>深くクロスに繋げる。打ったら必ずセンターまで戻る。相手が打った瞬間にスプリットステップを入れ、すばやく打点に入れるようにする。</p>	<p>深くストレートに繋げる。打ったら必ずセンターまで戻る。相手が打った瞬間にスプリットステップを入れ、すばやく打点に入れるようにする。体勢を整えるために緩い球も使うとよい。</p>
<p>5. ボレー対ストローク</p> 	<p>6. 2対1のボレー対ストローク</p> 	<p>7. 2対1のストローク</p> 	<p>8. 2対1のストローク(コース狙い1)</p> 
<p>3列でストレートのボレー対ストロークを行う。両サイドはアレーの中で続ける。(なるべく深く)長く続けられるようにコントロールすること。</p>	<p>シングルスコート内どこを狙ってもよい。ボレーサイドはストローカーを走らせること。ストローカーは一発では抜けないので、ボールを沈めたり、ロブを使ったりして、オープンスペースを作ること。</p>	<p>シングルスコート内どこを狙ってもよい。2人の方が1人の方を走らせること。1人の方は一発では抜けないので、角度をつけたり、ロブを使ったりして、オープンスペースを作ること。</p>	<p>1人のほうはクロスだけ狙う。2人のほうがストレートだけを狙う。決めるに行くのではなく、10分以上続くように丁寧に行うこと。</p>
<p>9. 2対1のストローク(コース狙い2)</p> 	<p>10. 1対1のストローク(コース狙い)</p> 	<p>11. フットワークとコース狙い</p> 	<p>12. クロスラリー(フォアだけ)</p> 
<p>1人のほうはストレートだけ狙う。2人のほうがクロスだけを狙う。決めるに行くのではなく、10分以上続くように丁寧に行うこと。</p>	<p>8. 9で行った練習を1対1で行う。とにかく100球以上続くように丁寧にミスのないようにゆっくり行うこと。慣れてきたら、球のスピードを徐々に上げて行くと良い。</p>	<p>上のコートは1面を守る。下のコートは半面を守る。上はひたすら同じ所に返す。下はとことん走らせること。</p>	<p>半面クロスラリー。ただしフォアだけしか打ってはいけない。どんどん回り込んで叩いていくこと。深い球と角度のある球を使い分けることが大切。</p>