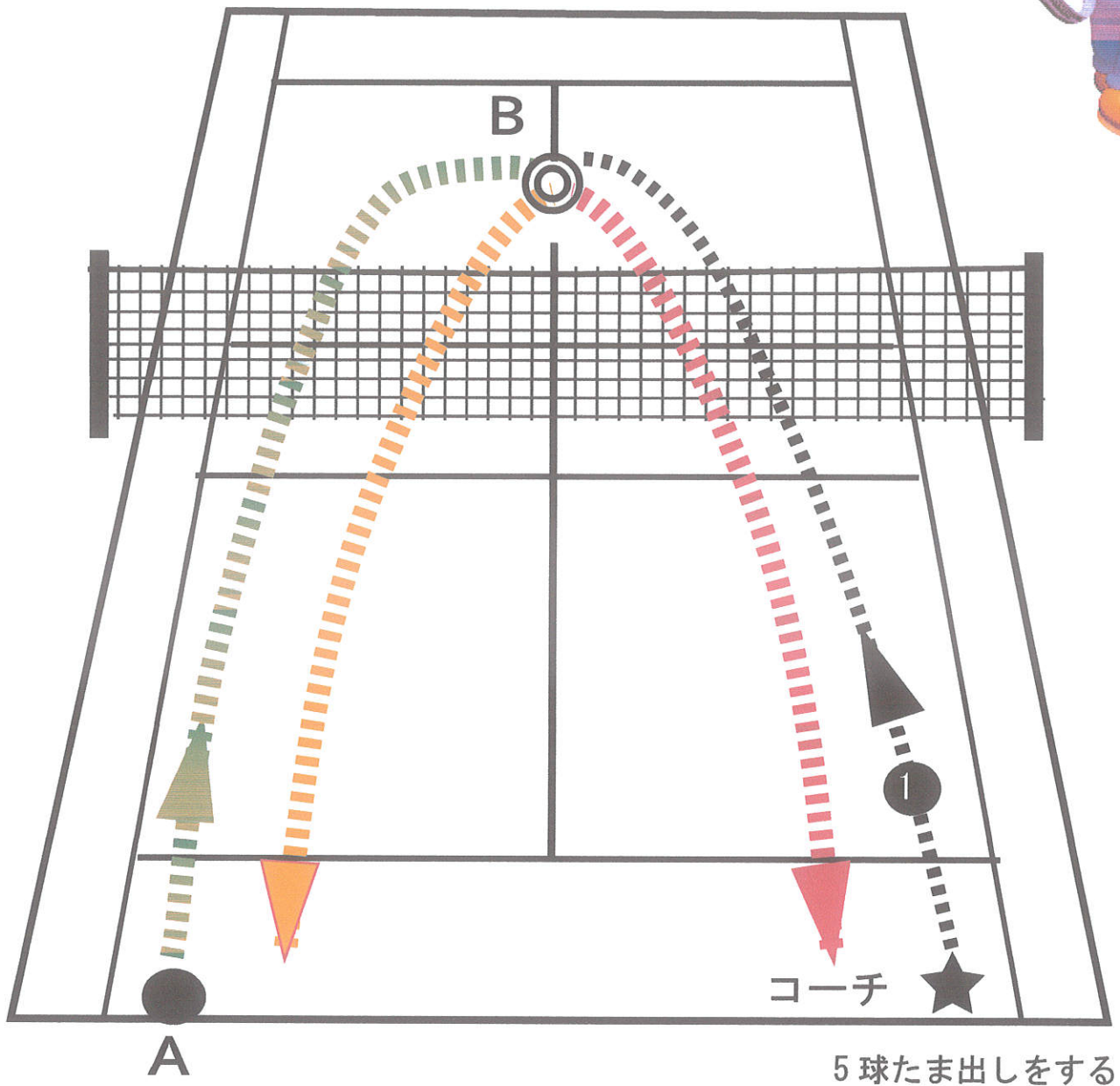


C-1-1

# スマッシュ

3人でスマッシュ(1人)&ロブ(2人)



初めにコーチは B にスマッシュ用のロブを上げる

B は A 又はコーチにスマッシュを打つ

ボールデッドになるまでロブ&スマッシュを続ける

A・B は 5 球ごとに時計回りにローテーションをする