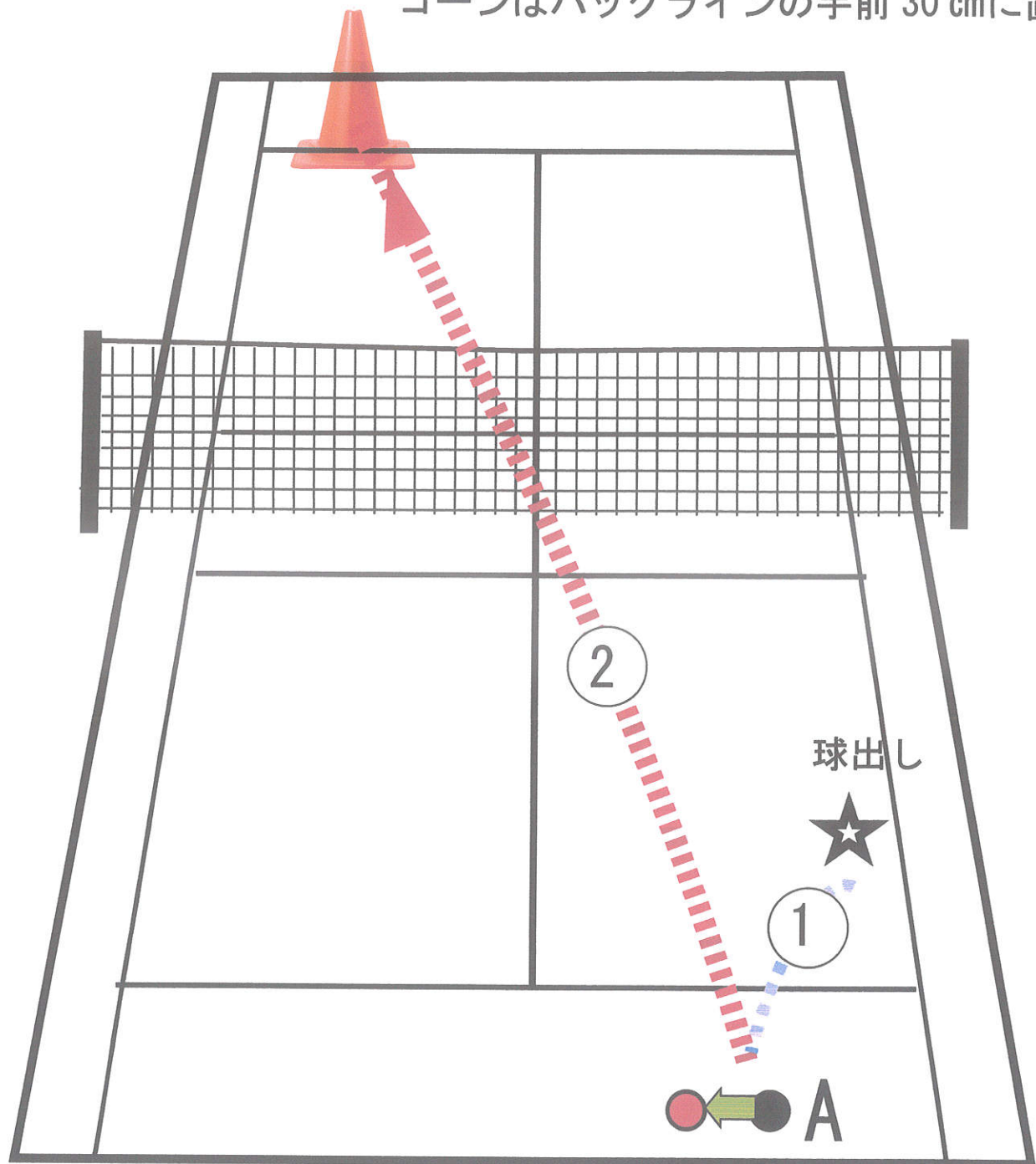


A-2-1

バックハンドストローク
ボールとの間合い練習（右コート側）

コーンはバックラインの手前 30 cm に置く

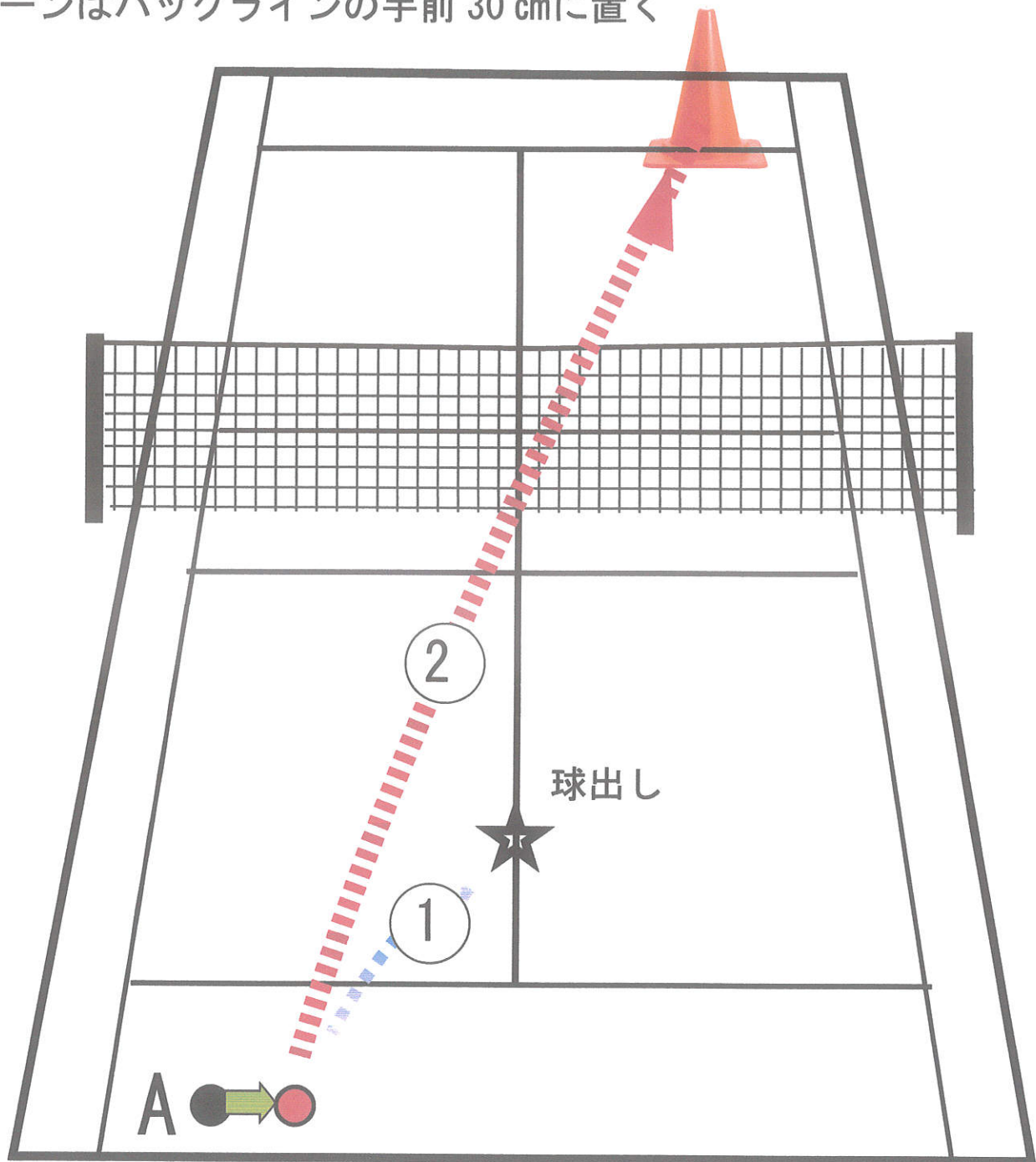


- 球出しは A に手で 5 球ボールを出す
- ストローカー A はボールとの間合いを計ってコーンを目標にバックハンドで打つ
- 距離の長いストロークを打つこと

A-2-2

バックハンドストローク
ボールとの間合い練習（左コート側）

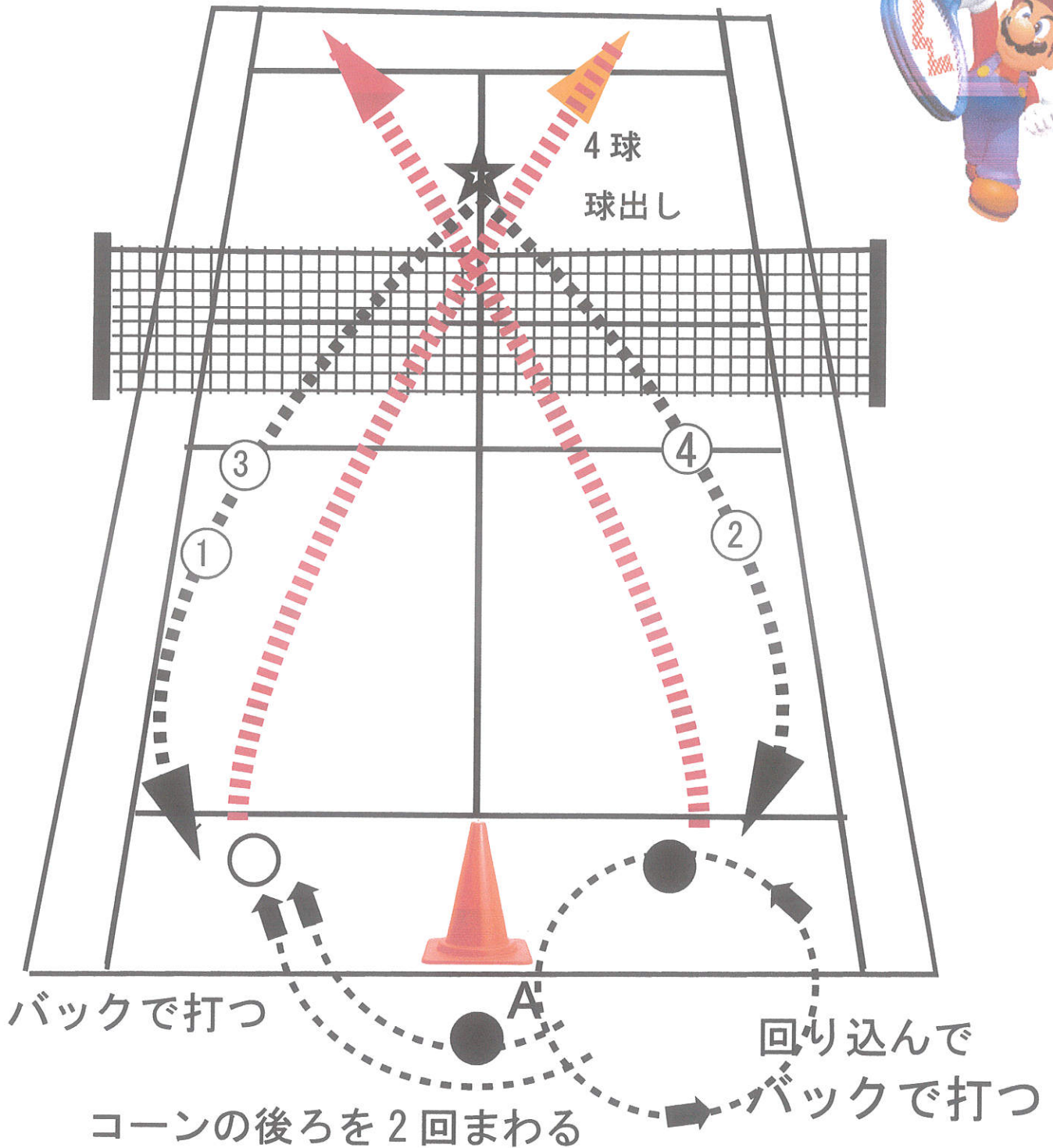
コーンはバックラインの手前 30 cm に置く



- 球出しは A に手で 5 球ボールを出す
- ストローカー A はボールとの間合いを計ってコーンを目標にバックハンドで打つ
- 距離の長いストロークを打つこと

A-2-3

バックハンドストローク
コーンの後ろを回ってバックハンドストローク

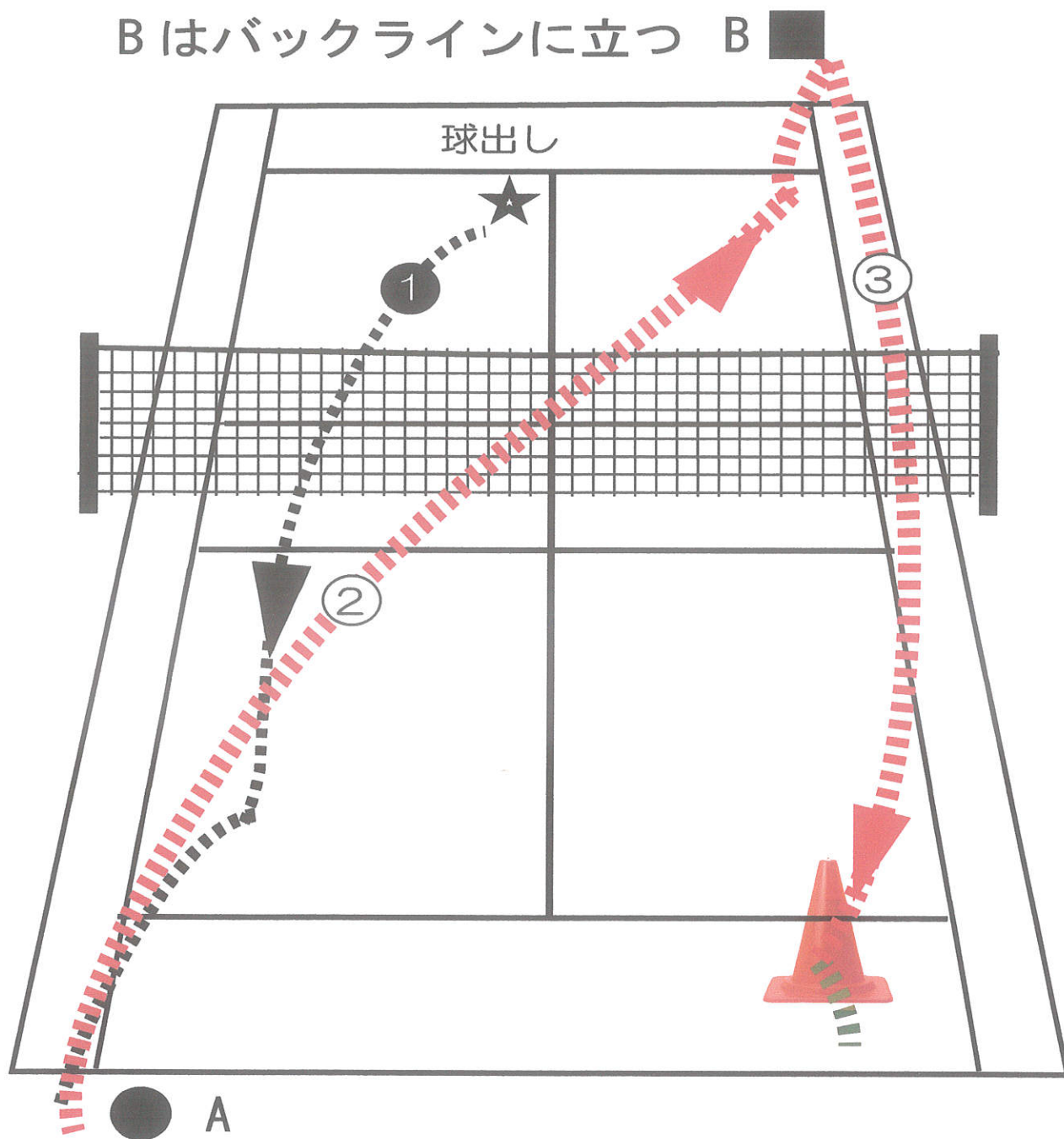


- ★ コーチはコーンの右側にラケットでボールを出し、続いてコーンの右側にAのタイミングに合わせて左側にボールを出す。
- ◎ コーンの後ろを回ることによってボールとの距離感を覚えてボールの落下点に直線的に走るのではなく、ボールがバウンドしてジャストな打点で打てるようになることを覚える。

A-2-4

バックハンドストローク クロスとダウン・ザ・ラインストローク

Bはバックラインに立つ B ■



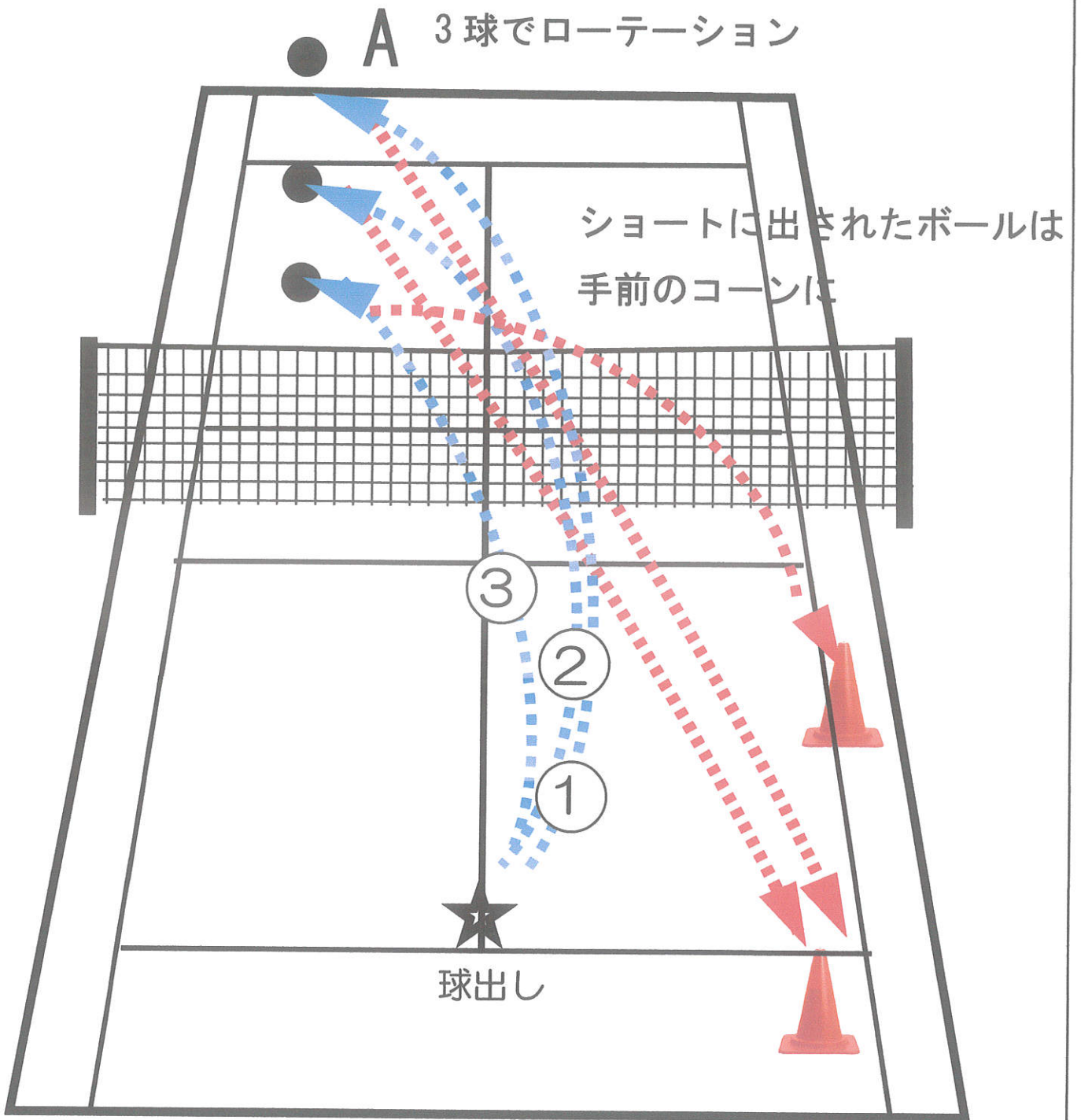
バックハンドで打つ

- ★ コーチはAのバック側にストロークボールを出す。
- AはバックハンドストロークでクロスボールをBに深く打つ
Bはバックラインに立ち、ダウン・ザ・ラインに深く打つ。

A-2-5

バックハンドストローク

3段階のストローク打ち分け（右コート）

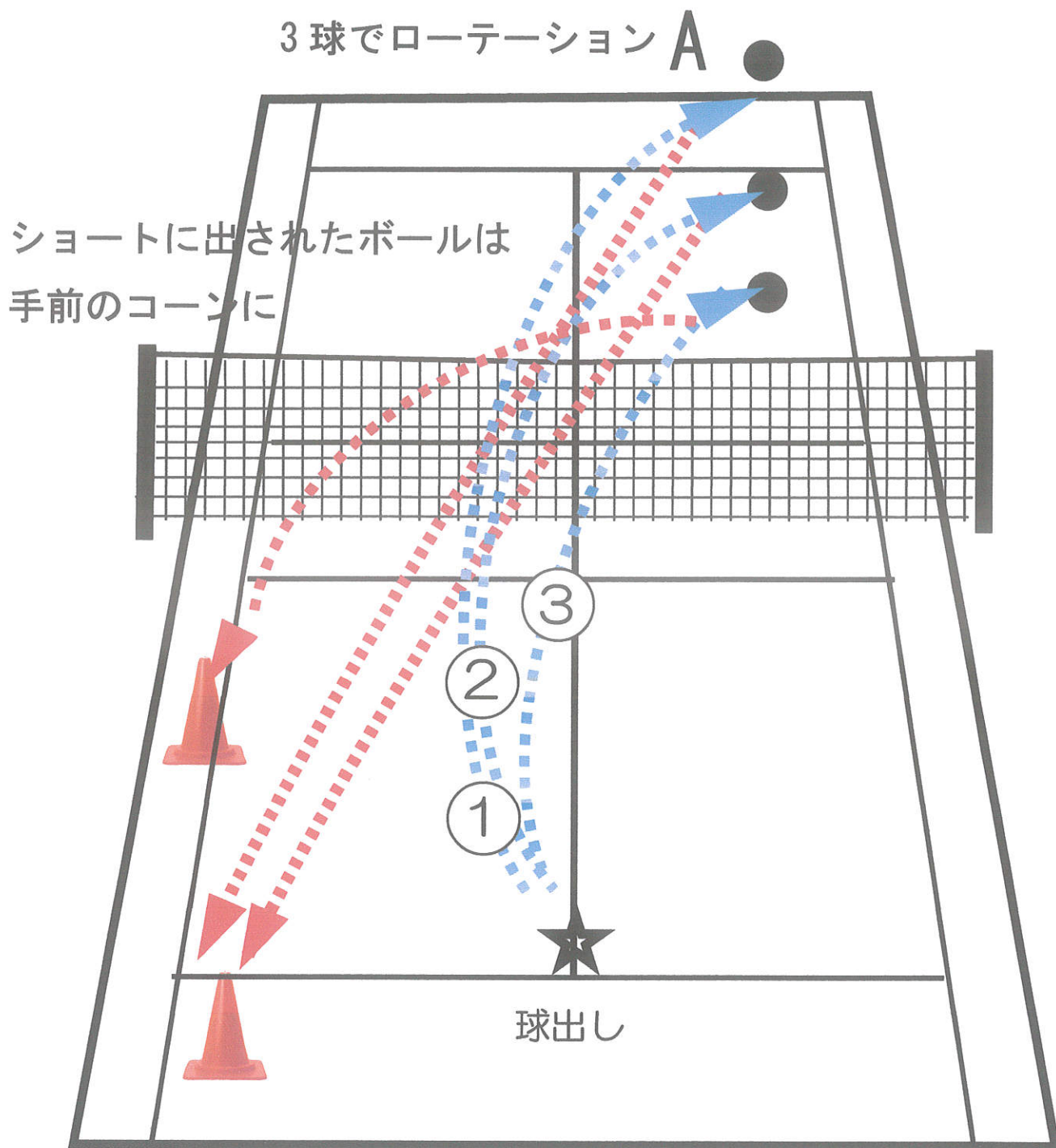


- 球出しはバック側にラケットでロング、ミドル、ショートと3球ボールを出す
- ストローカーAは3球をそれぞれの位置でクロスに置かれたコーンを目標にバックで打つ

A-2-6

バックハンドストローク

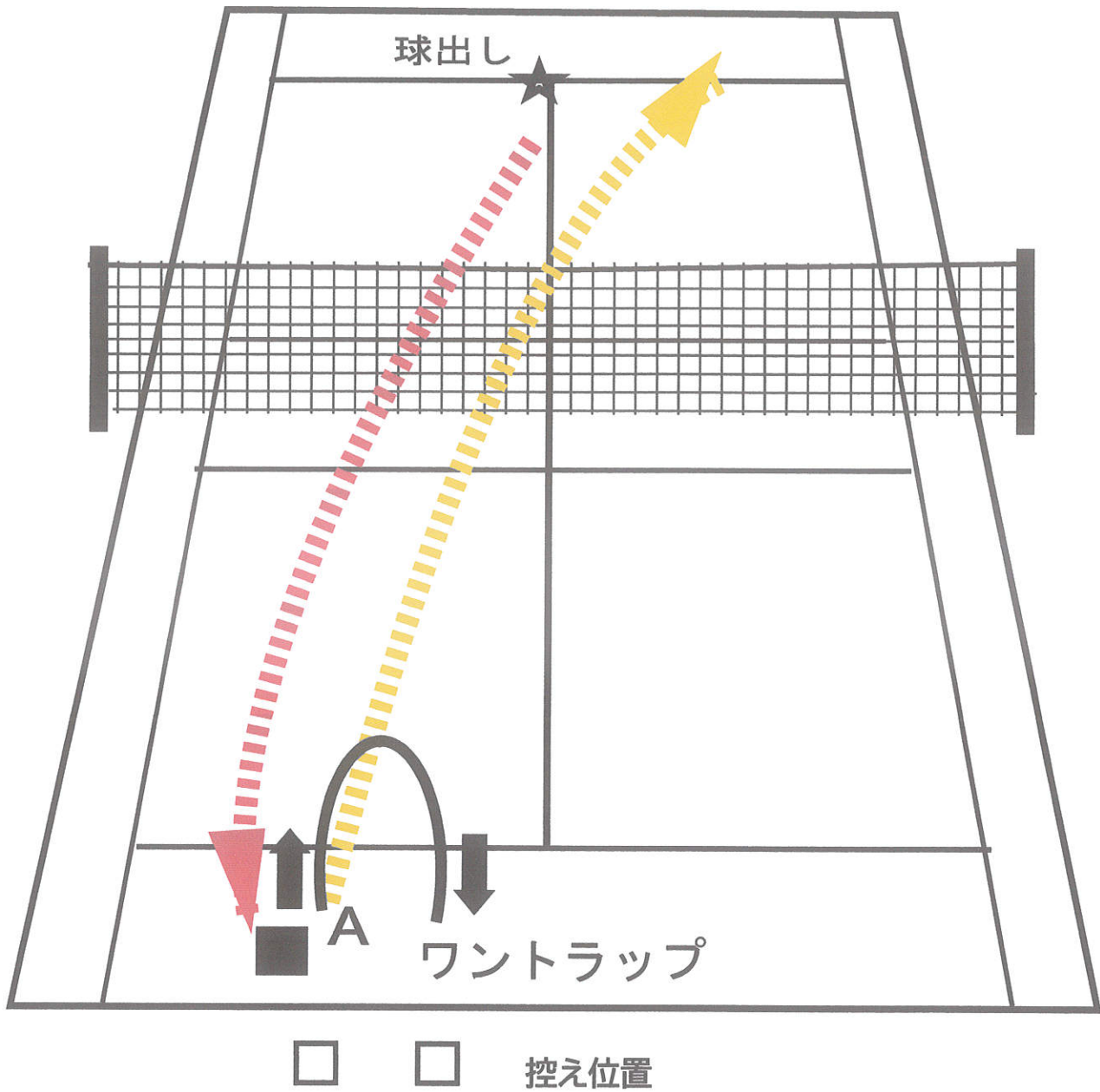
3段階のストローク打ち分け（左コート）



- 球出しはバック側にラケットでロング、ミドル、ショートと3球ボールを出す
- ストローカー A は3球をそれぞれの位置でクロスに置かれたコーンを目標にバックで打つ

A-2-8

バックハンドストローク
ワントラップしてから打つ



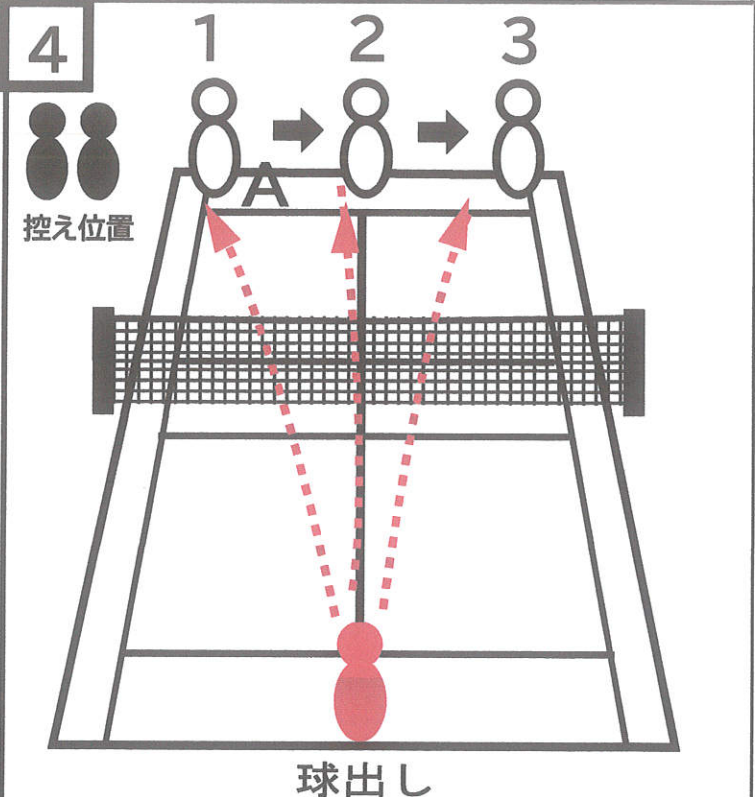
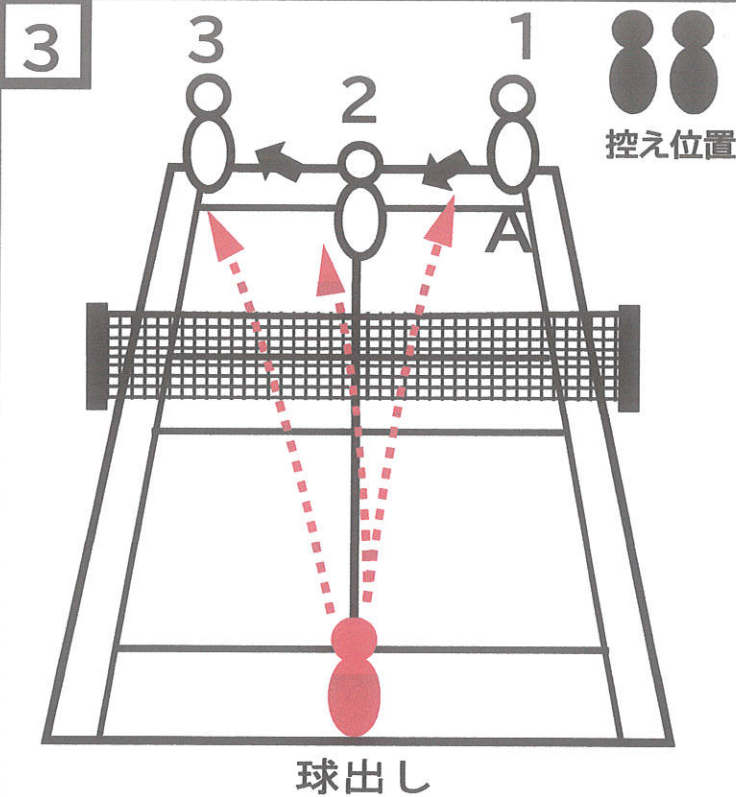
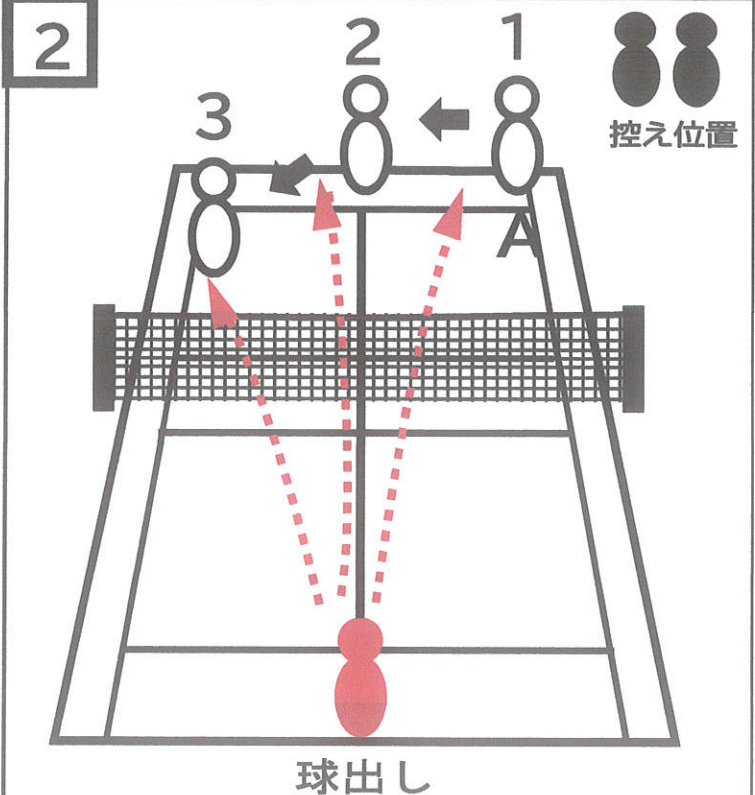
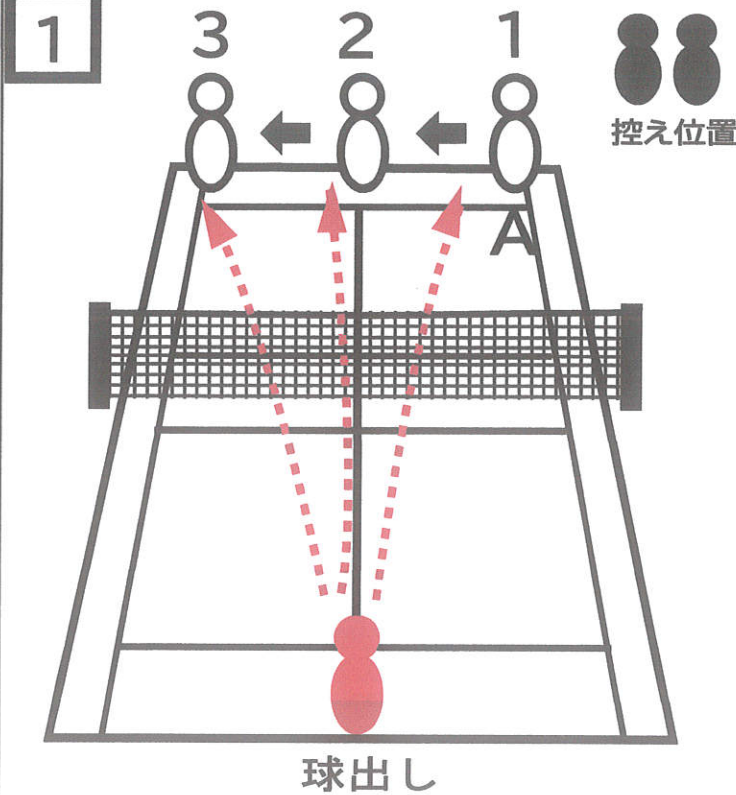
- ★ コーチは A にストロークボールを出す。
- A は来たボールをラケットでワントラップしてからボールを打つ。
- バックで受けてバックで返す。
- フォアで受けてバックで返す。
- バックで受けてフォアで返す。

ボール出しは 1 人 1 球でローテーション

A-2-9

バックハンドストローク

3球フットワーク



★ コーチはAのバック側1.2.3の順に3球ボールを出す。

1人3球でローテーションする。

① ② ③で3ローテーションしたら、
Aのスタート位置を変えて④から始める。

A-2-10

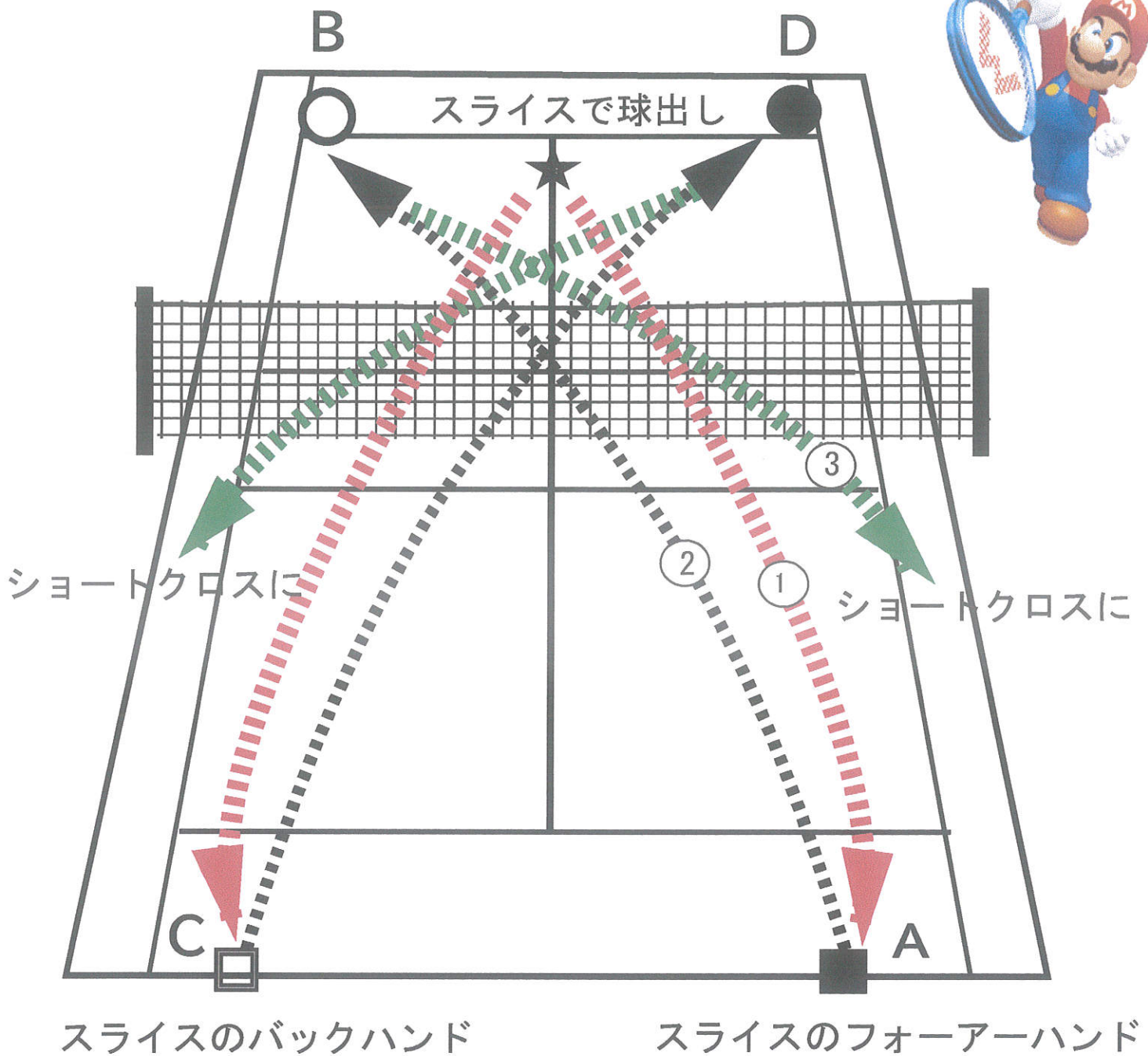
スライスバックハンドの種類 いろいろなスライスバックハンドの打ち分け



- ① 早いスライス
- ② 遅いスライス
- ③ 左に曲がるスライス
- ④ 高い打点で打つスライス
- ⑤ あまり弾まないスライス
- ⑥ スライスでロブを打つ
- ⑦ 左に振られた時のスライス
- ⑧ 浅いボールの時のスライス
- ⑨ 足元に来た時のスライス
- ⑩ 下がりながらのスライス
- ⑪ ドロップスライス

A-1-11
A-2-11

スライスでフォア&バックストローク
コートに4人入る

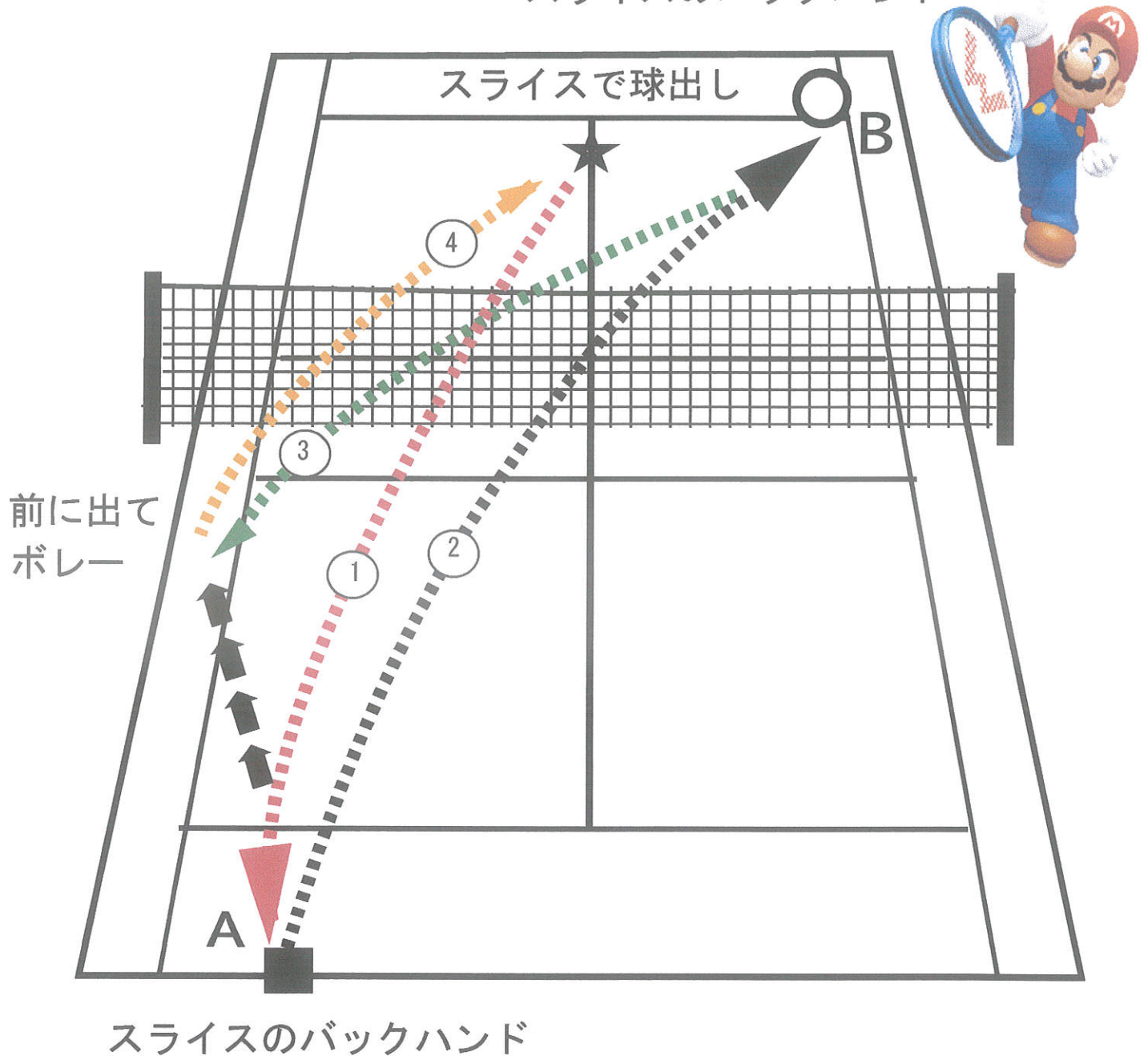


- ★ コーチはAのフォア側にストロークボールを出す。
- AはスライスのフォアでストロークをBに打つ。
- Bはスライスでショートクロスに返球。
- ★ コーチはCのバック側にストロークボールを出す。
- CはスライスのバックでストロークをDに打つ。
- Dはスライスでショートクロスに返球。

A-2-12

スライスでバックハンドストローク コートに2人入る（ボレーで決める）

スライスのバックハンド



- ★ コーチはAのバック側にストロークボールを出す。
- AはスライスのバックでストロークをBに打つ。
- BはスライスでAに返球。
- Aは前に出てボレーで決める。