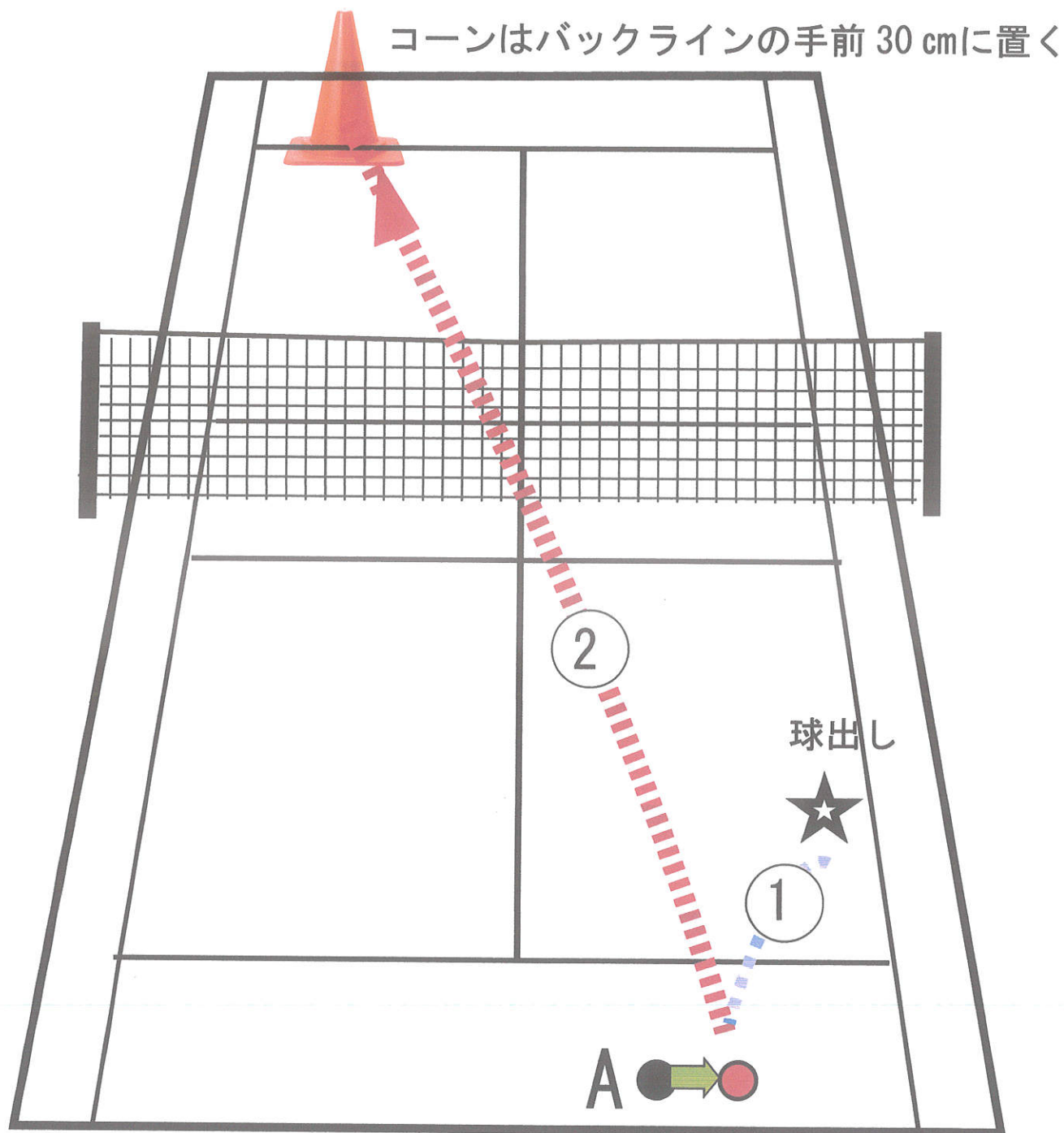


A-1-1

フォアハンドストローク
ボールとの間合い練習（右コート側）

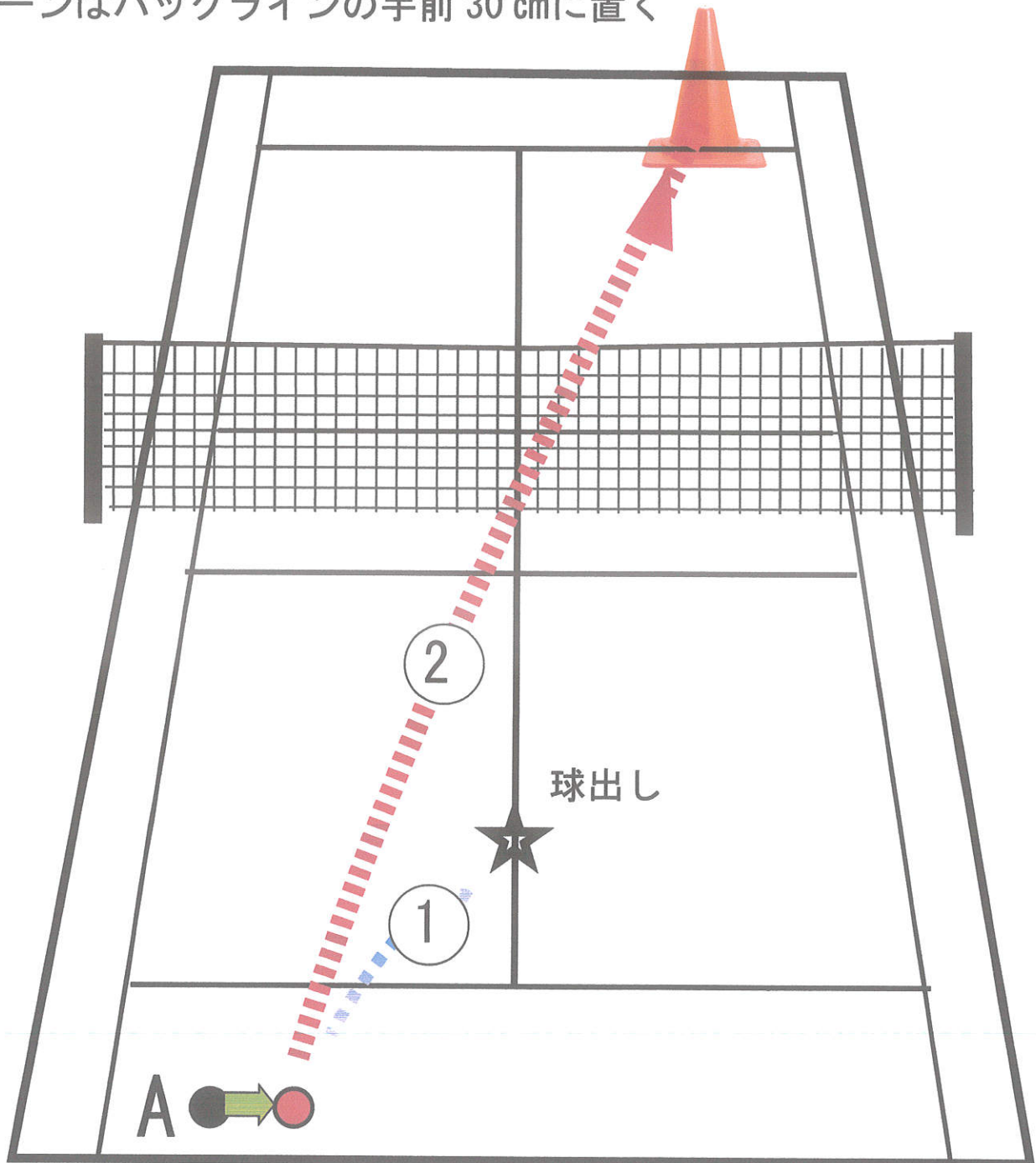


- 球出しは A に手で 5 球ボールを出す
- ストローカー A はボールとの間合いを計ってコーンを目標にフォアハンドで打つ
- 距離の長いストロークを打つこと

A-1-2

フォアハンドストローク
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

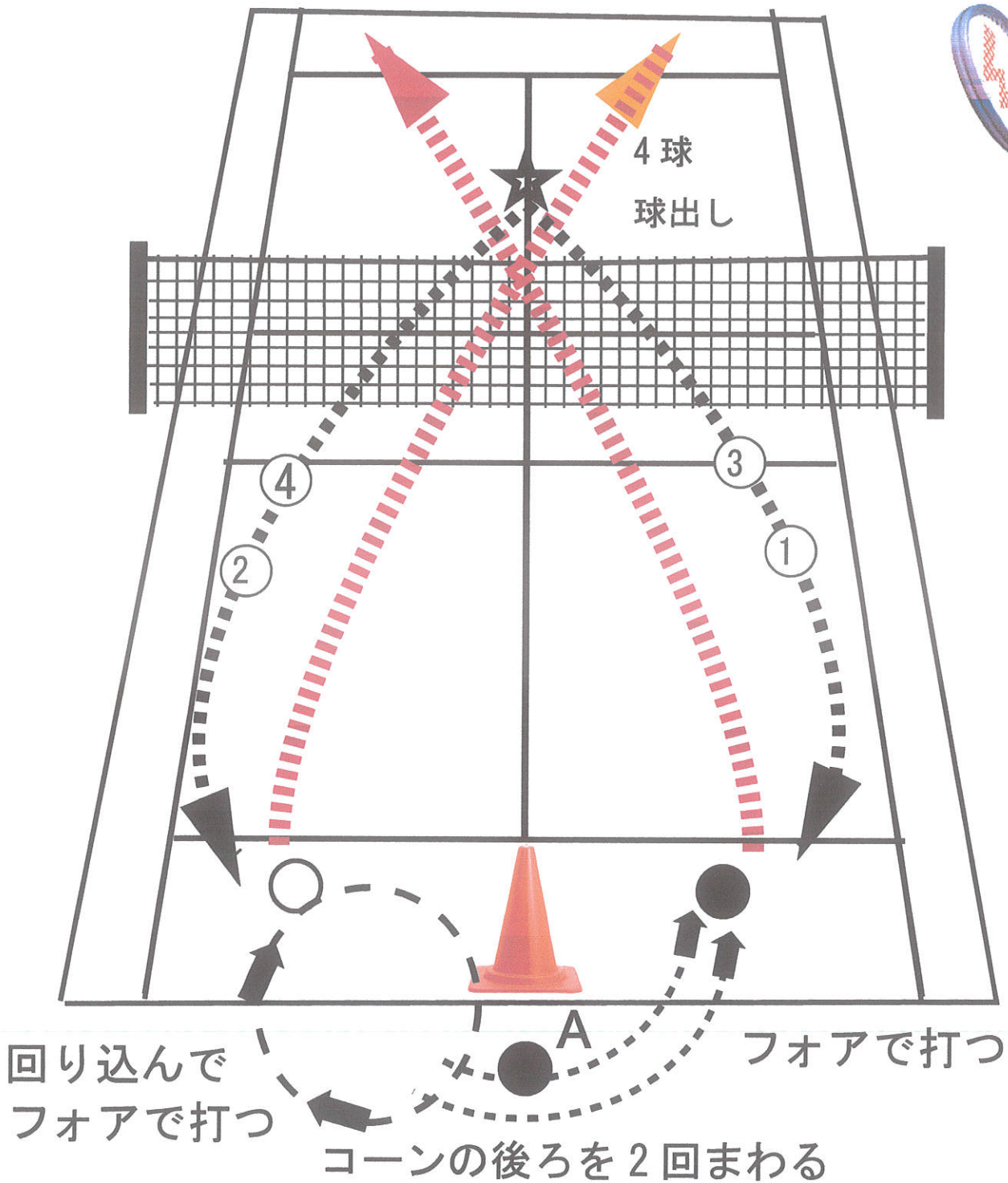


- 球出しは A に手で 5 球ボールを出す
- ストローカー A はボールとの間合いを計ってコーンを目標にフォアハンドで打つ
- 距離の長いストロークを打つこと

A-1-3

フォアハンドストローク

コーンの後ろを回ってフォアハンドストローク

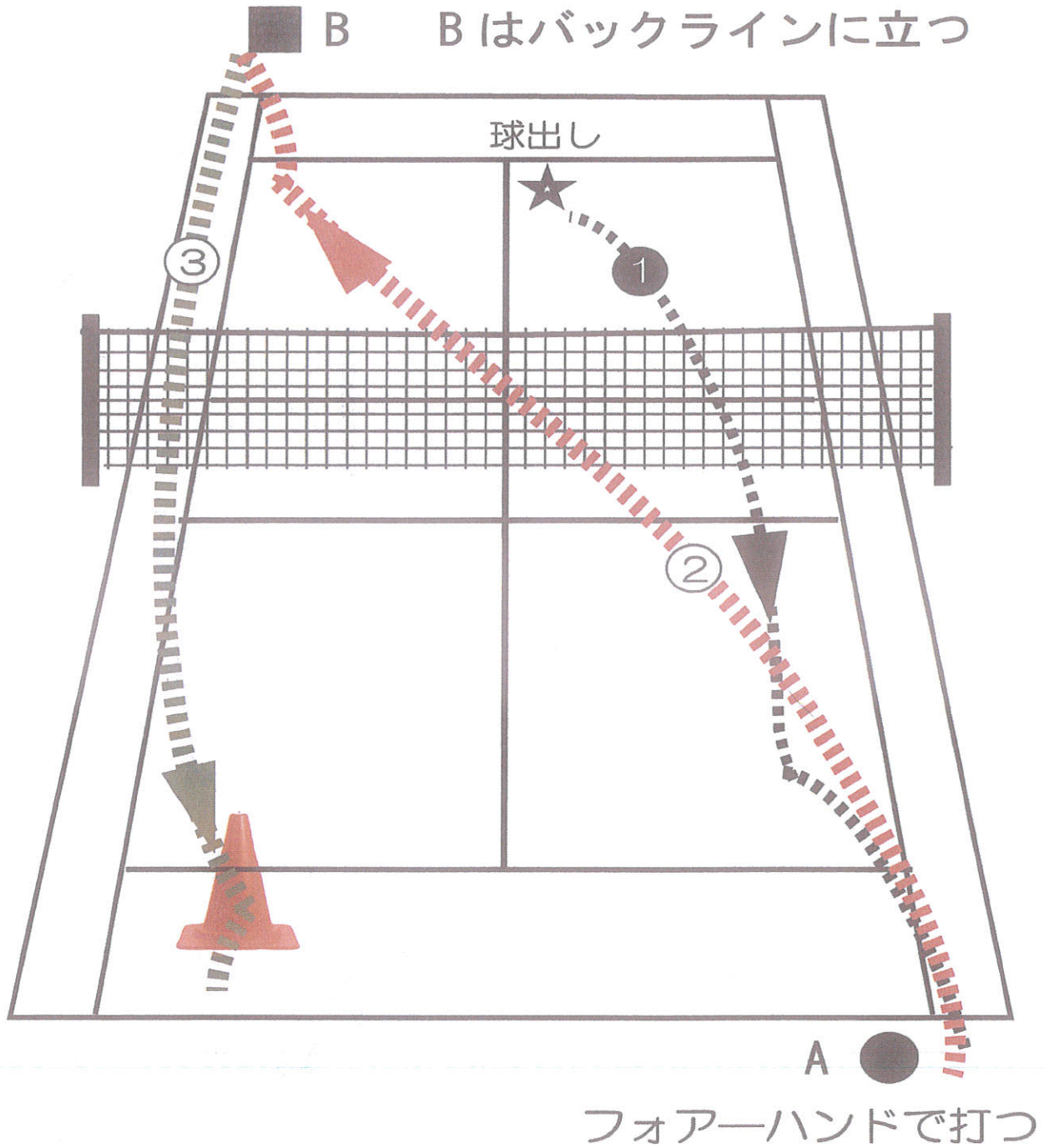


★ コーチはコーンの右側にラケットでボールを出し、続いてコーンの右側にAのタイミングに合わせて左側にボールを出す。

◎ コーンを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-1-4

フォアハンドストローク
クロスとダウン・ザ・ラインストローク

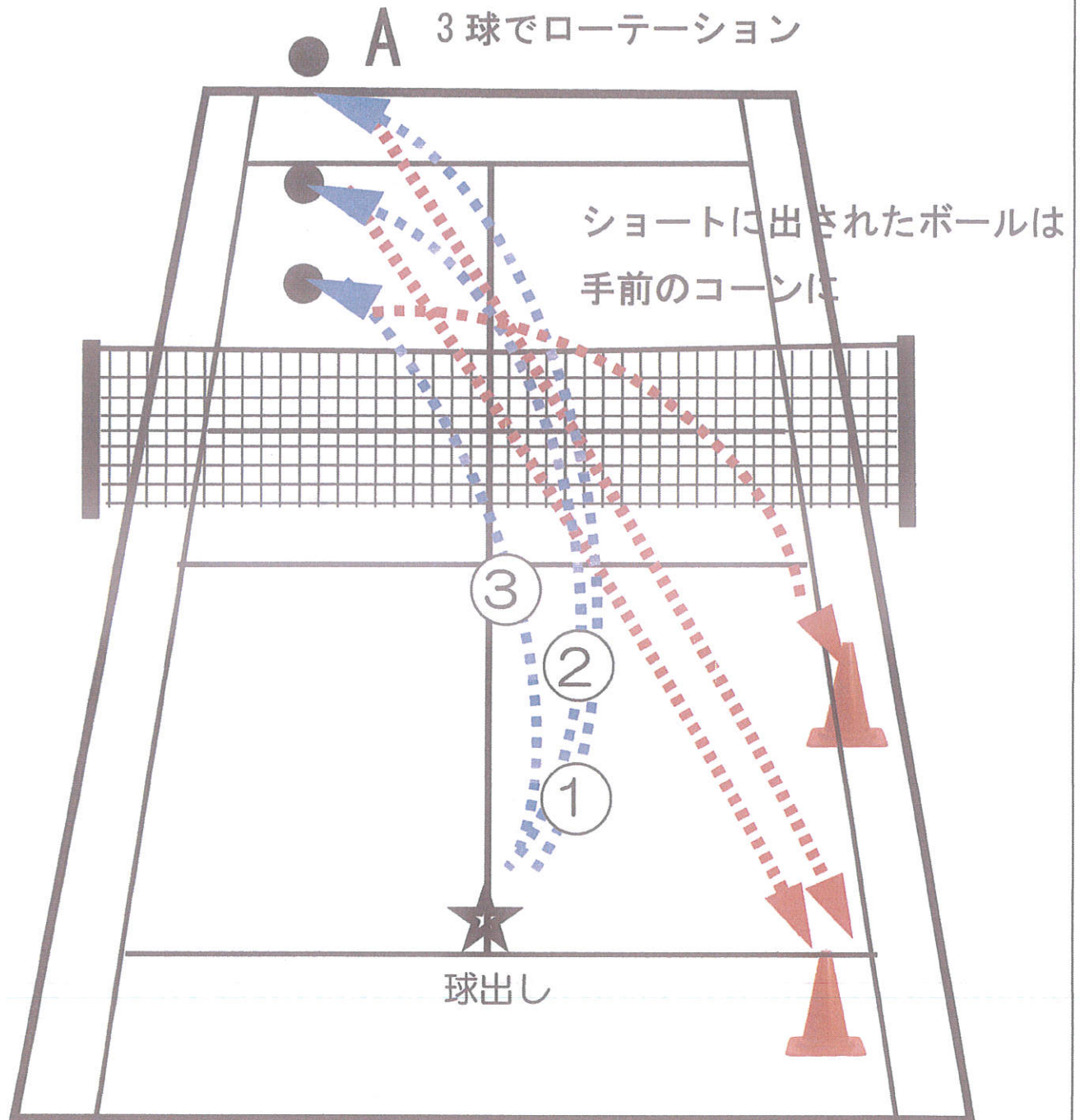


- ★ コーチはAのフォア側にストロークボールを出す。
- AはフォアハンドストロークでクロスボールをBに深く打つ
Bはバックラインに立ち、ダウン・ザ・ラインに深く打つ。

A-1-5

フォアハンドストローク

3段階のストローク打ち分け（右コート）

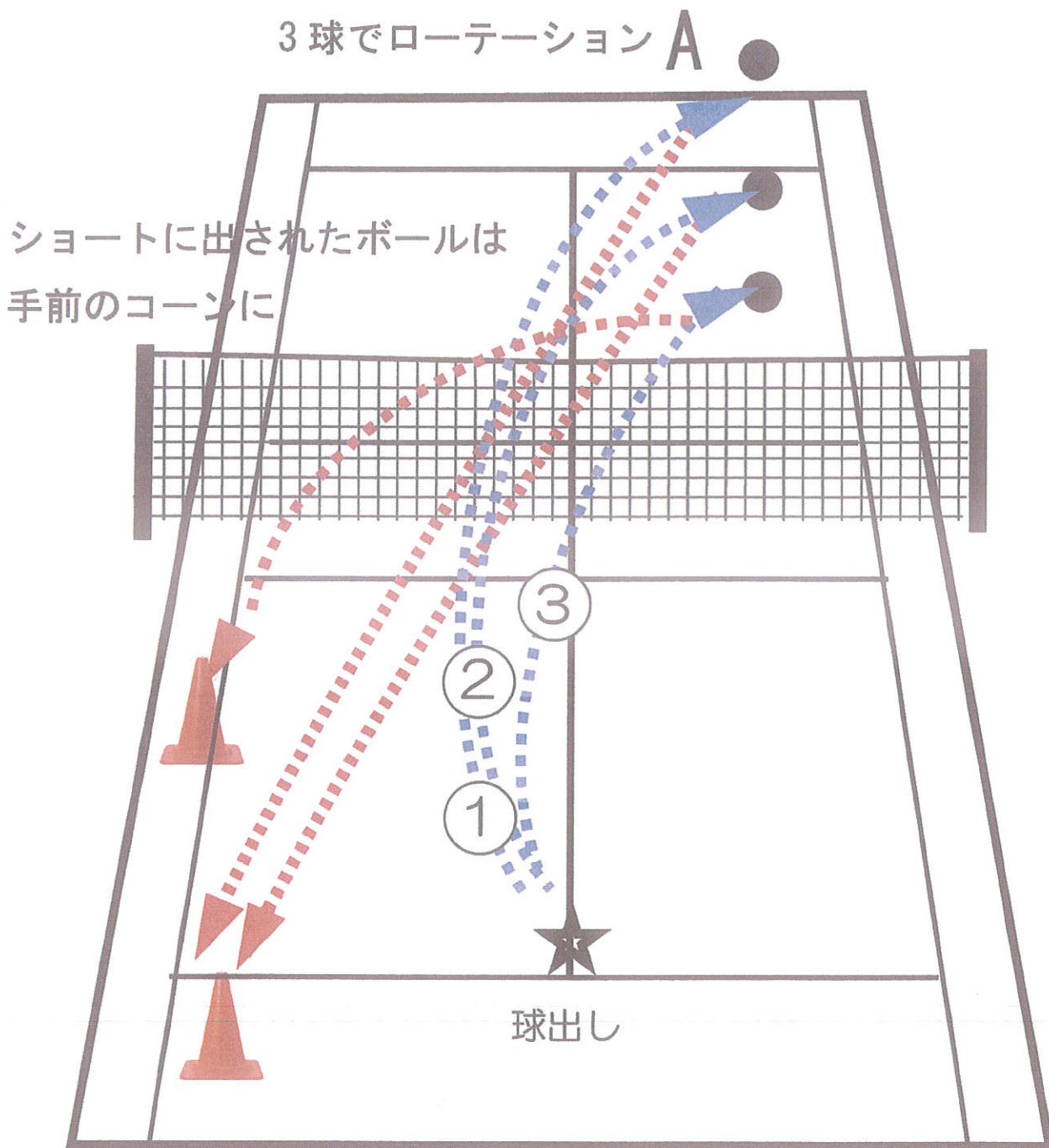


- 球出しはフォア側でラケットでロング、ミドル、ショートと3球ボールを出す
- ストローカーAは3球をそれぞれの位置でクロスに置かれたコーンを目標にフォアで打つ

A-1-6

フォアハンドストローク

3段階のストローク打ち分け（左コート）

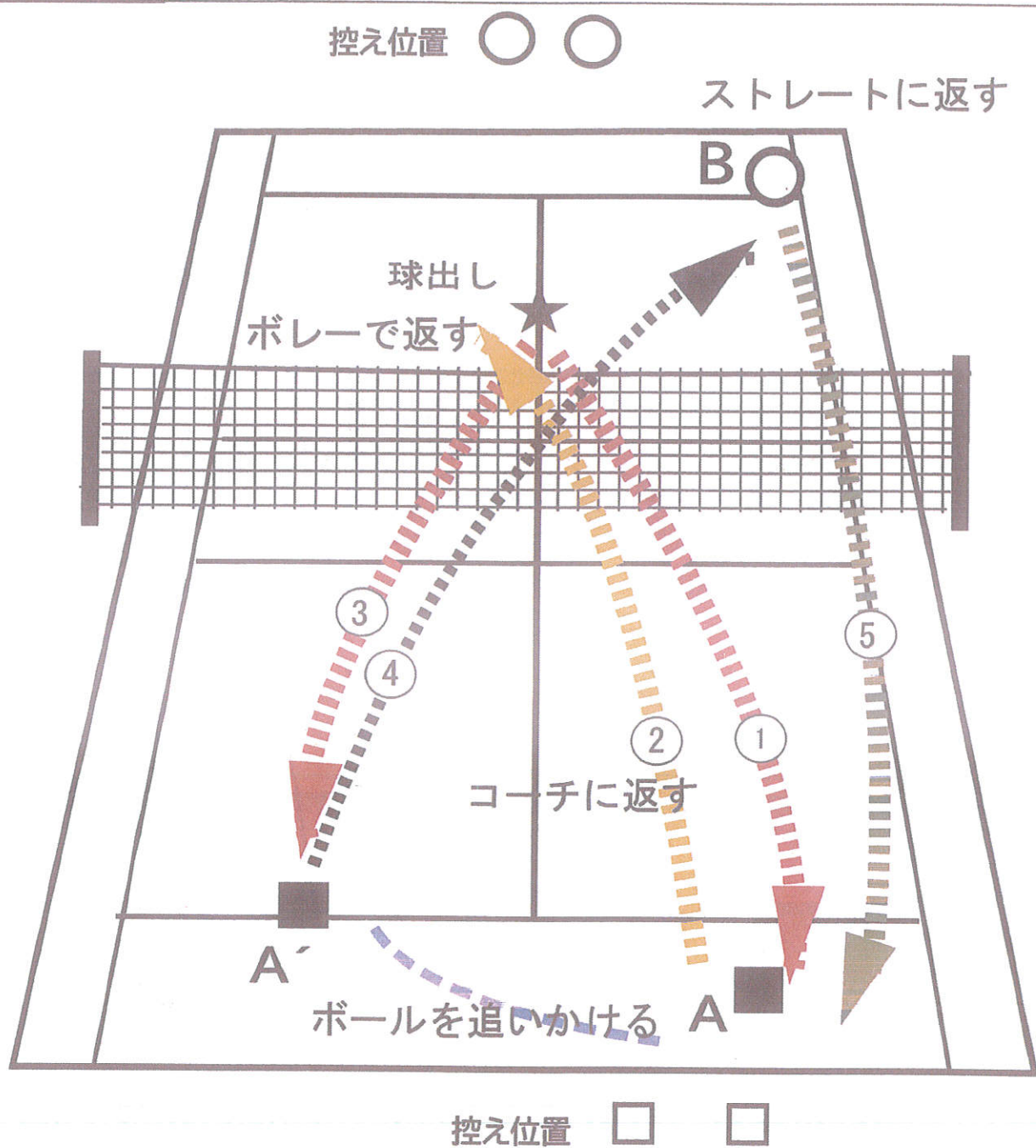


- 球出しはフォア側でラケットでロング、ミドル、ショートと3球ボールを出す
- ストローカー A は3球をそれぞれの位置でクロスに置かれたコーンを目標にフォアで打つ

A-1-7

フォアハンドストローク

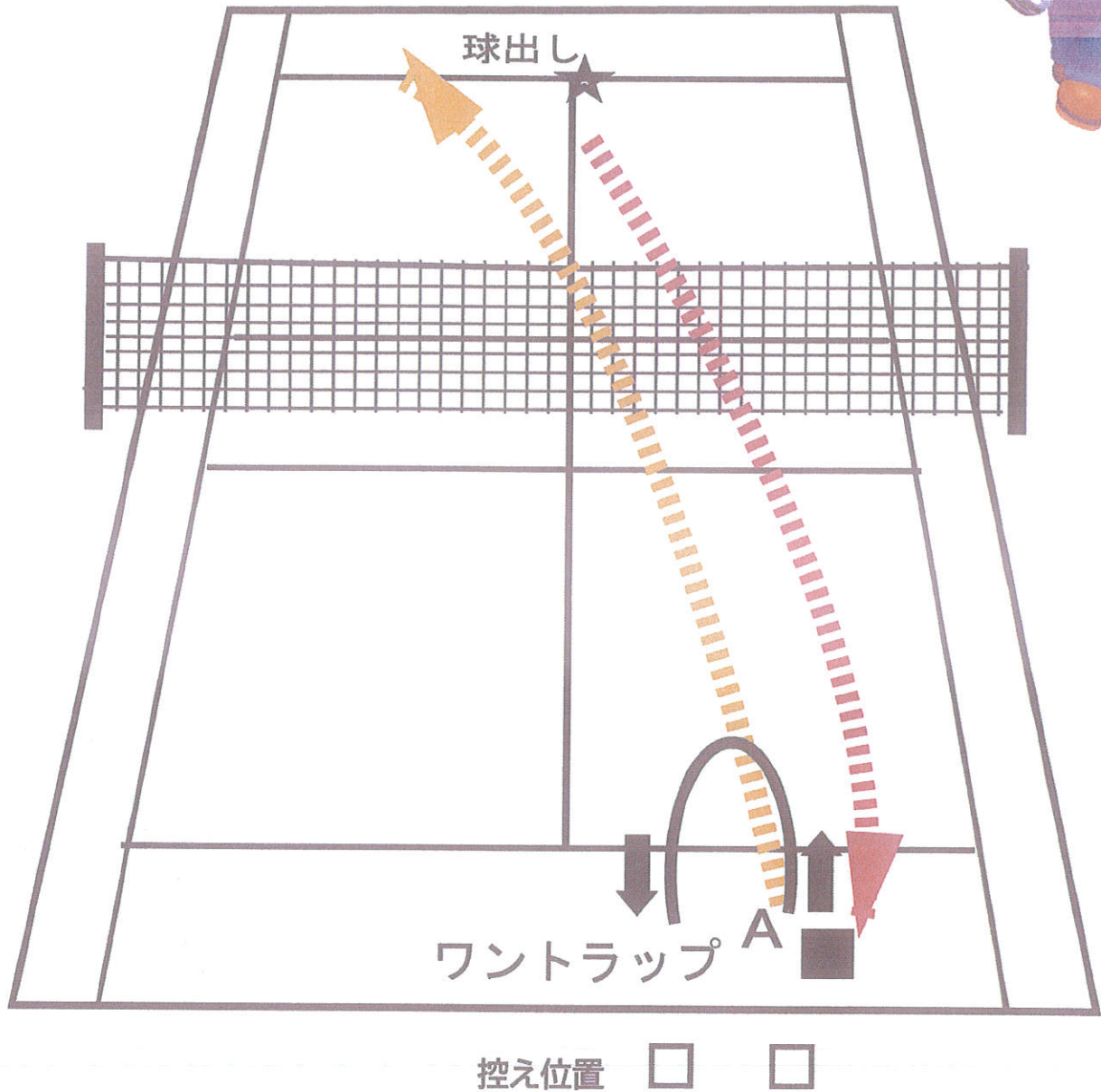
コーチがボレーをしたボールをクロスコートに打つ



- ★ コーチはAにストロークボールを出す。
 - Aはコーチにフォアでストロークを返す。
 - ★ コーチはボレーでAにコース自由でボールを返す。
 - Aはクロスにボールを打つ。
 - Bはストレート方向に返す。
- コートに2人はいる

A-1-8

フオーハンドストローク ワントラップしてから打つ



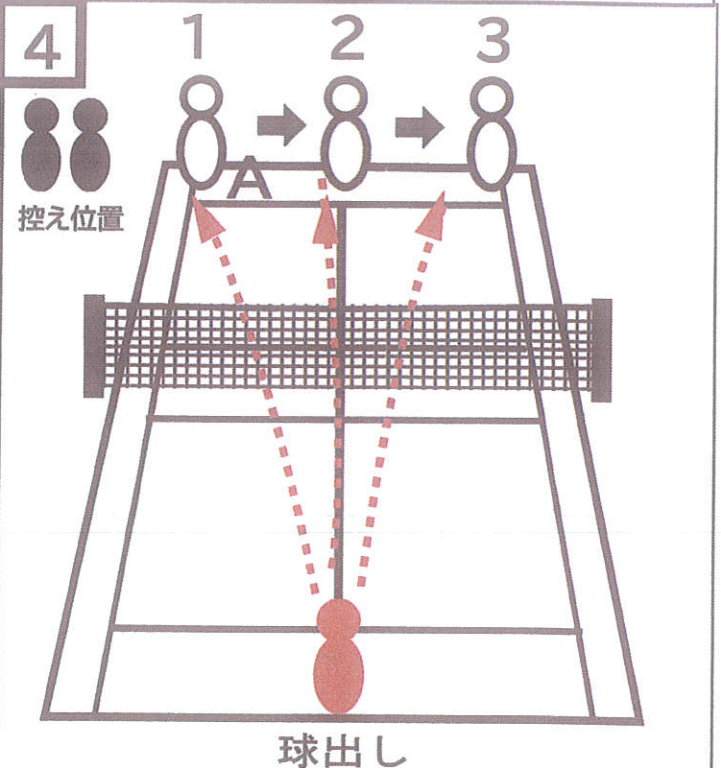
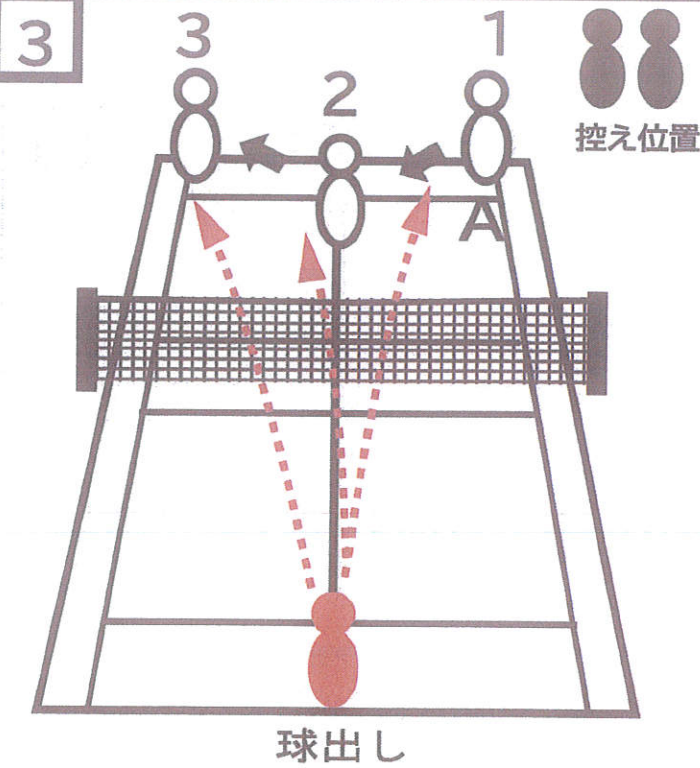
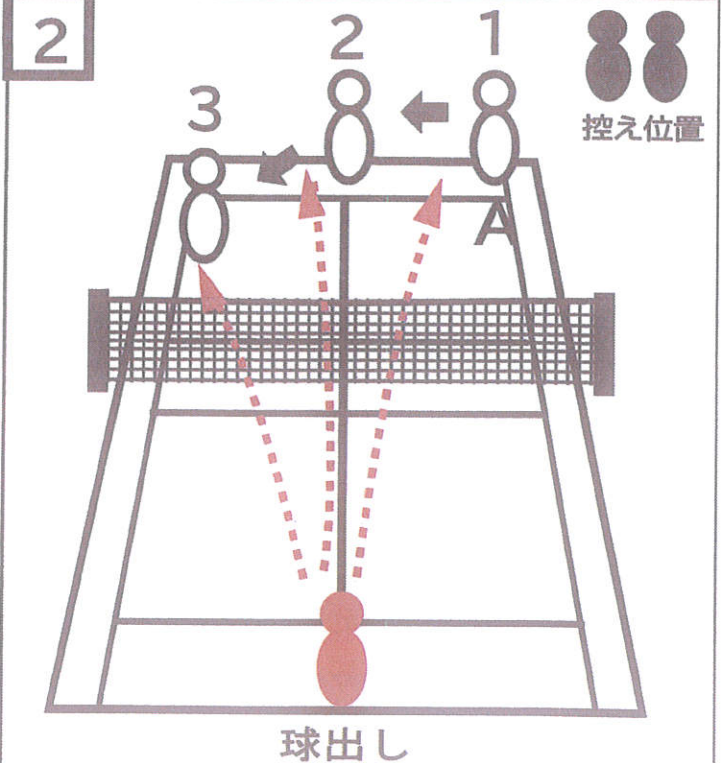
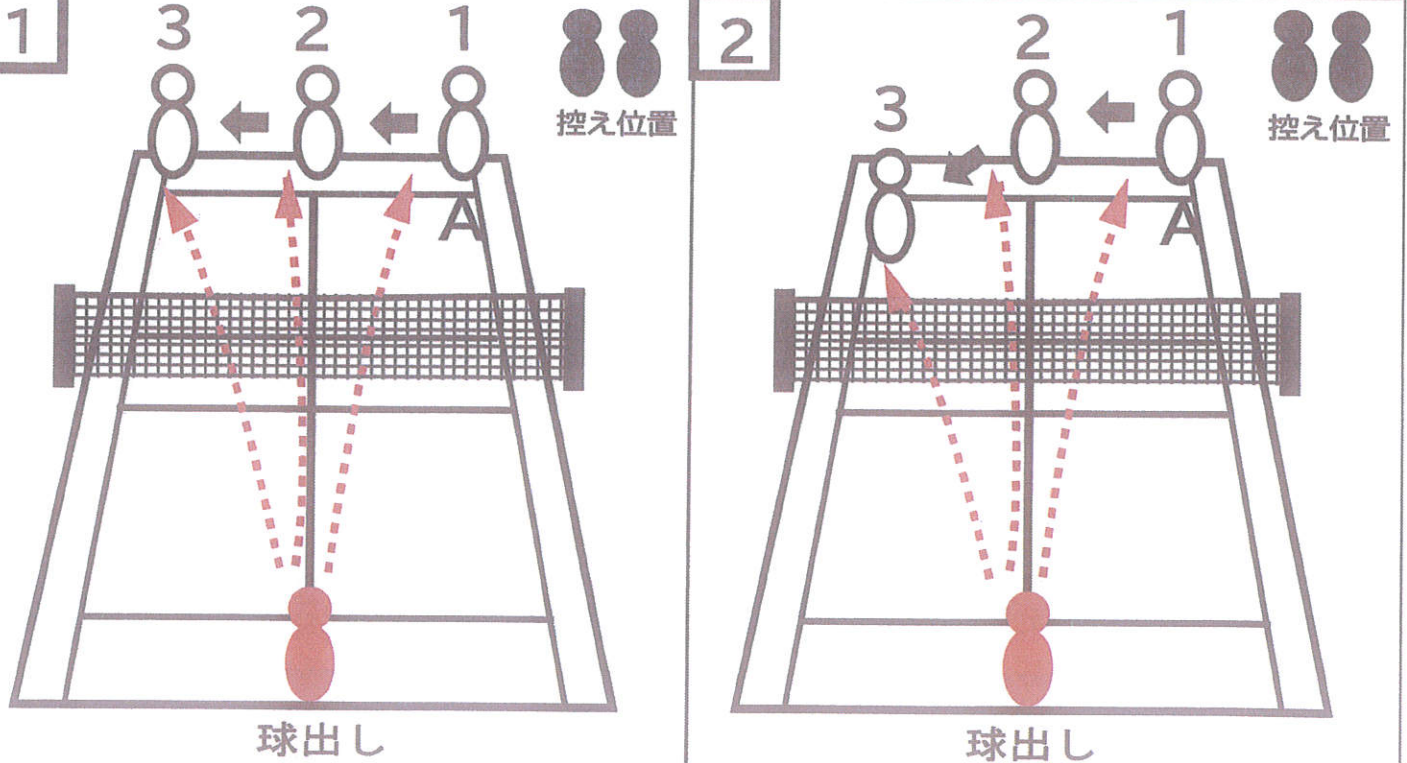
- ★ コーチはAにストロークボールを出す。
- Aは来たボールをラケットでワントラップしてからボールを打つ。
- フォアで受けてフォアで返す。
- フォアで受けてバックで返す。
- バックで受けてフォアで返す。

ボール出しは1人1球でローテーション

A-1-9

フォアハンドストローク

3球フットワーク



★ コーチはAのフォア側1.2.3の順に3球ボールを出す。

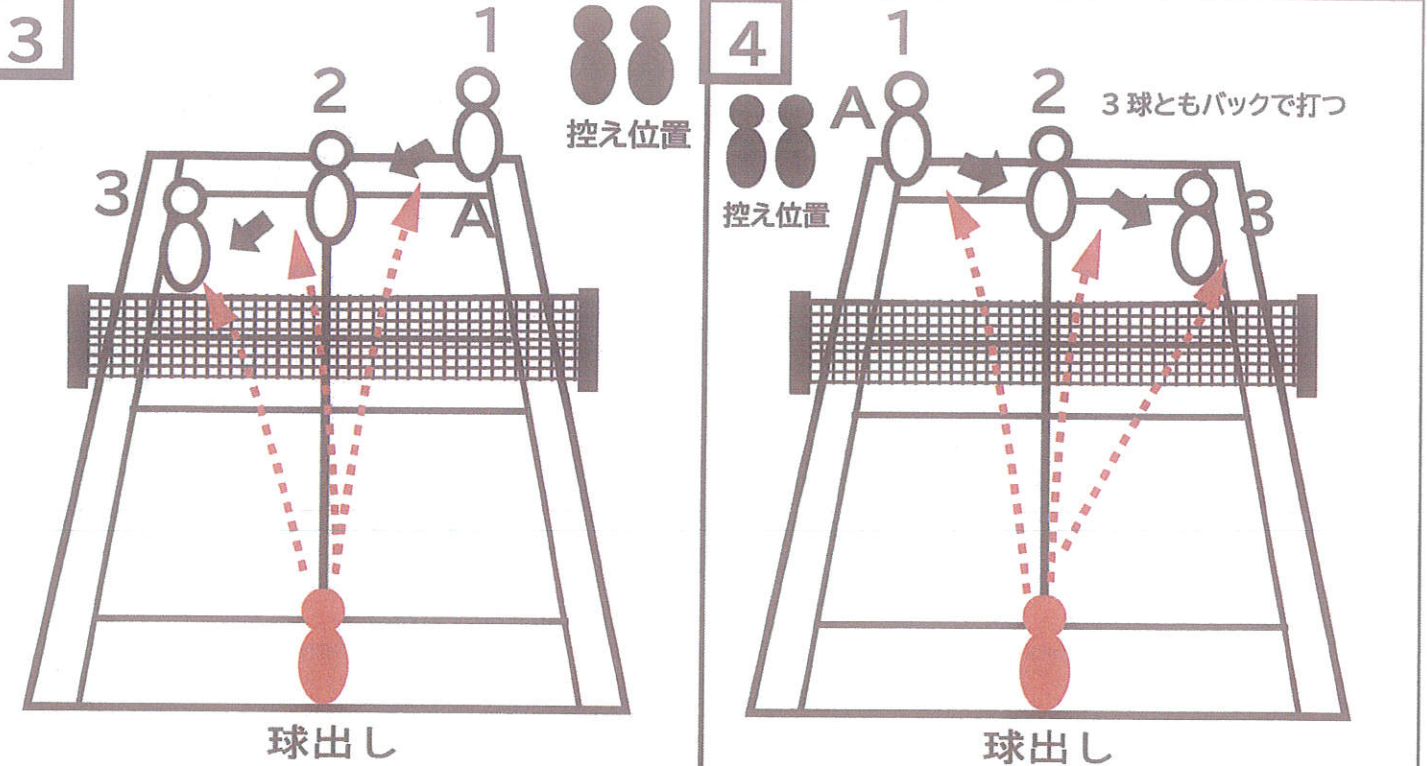
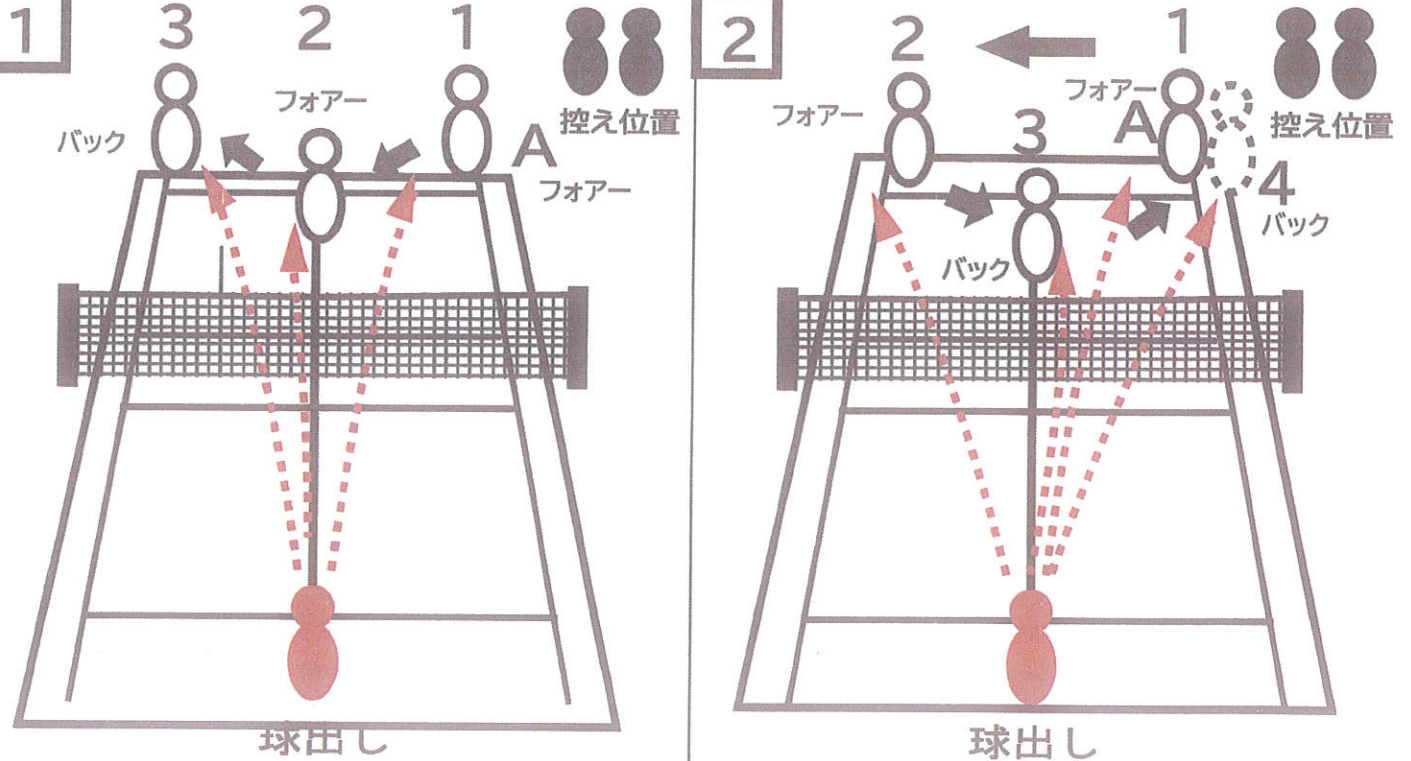
1人3球でローテーションする。

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-1-10

A-2-10

フォーアーハンドストローク × バックハンドストローク



① コーチはAのフォアー側に2球バック側に1球にボールを出す。

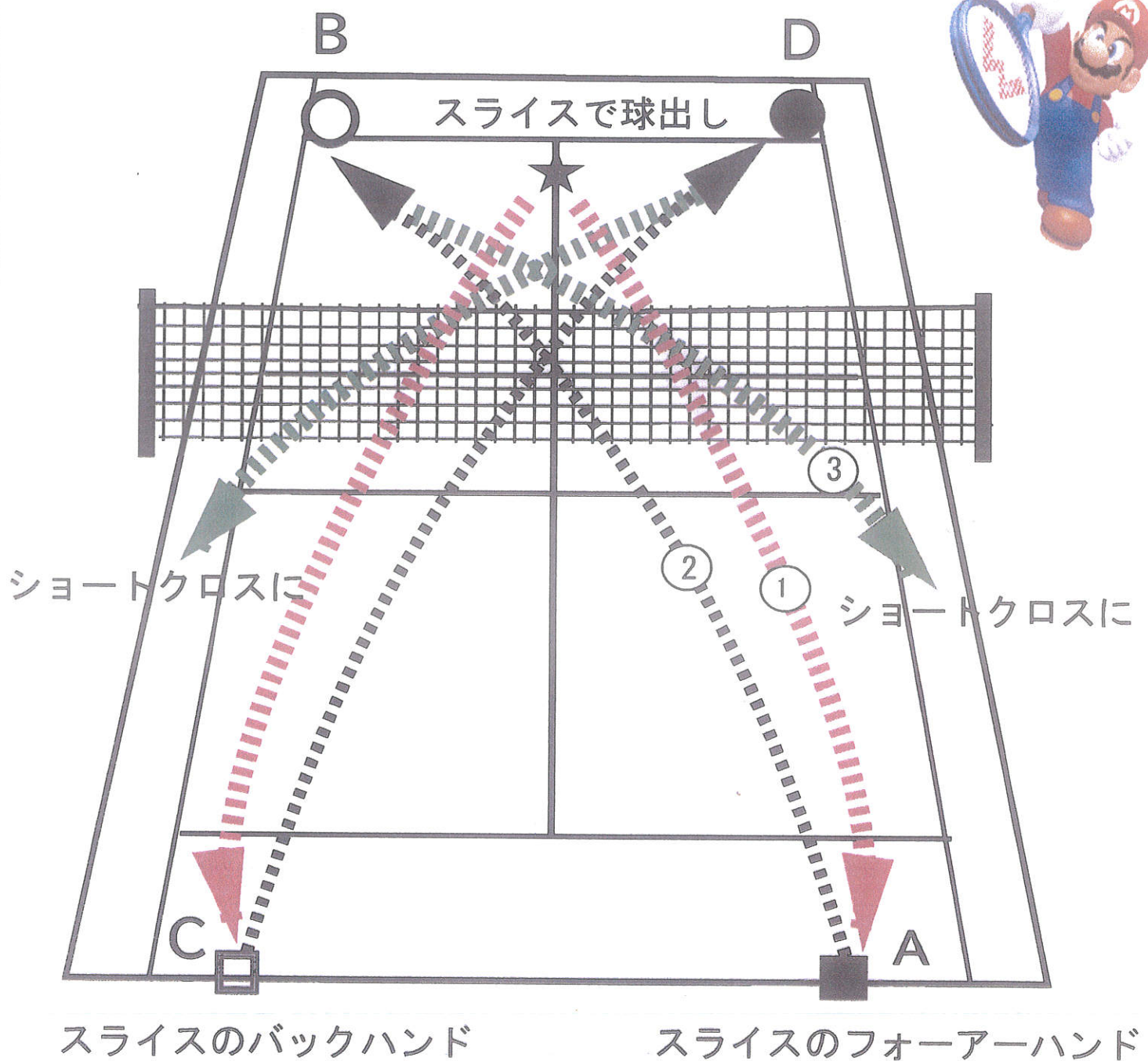
② コーチはAに対して1⇒2⇒3⇒4の順にボールを出す。

③ コーチはフォアー側に1⇒2⇒3の順にボールを出す。

④ コーチはバック側に1⇒2⇒3の順にボールを出す。

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



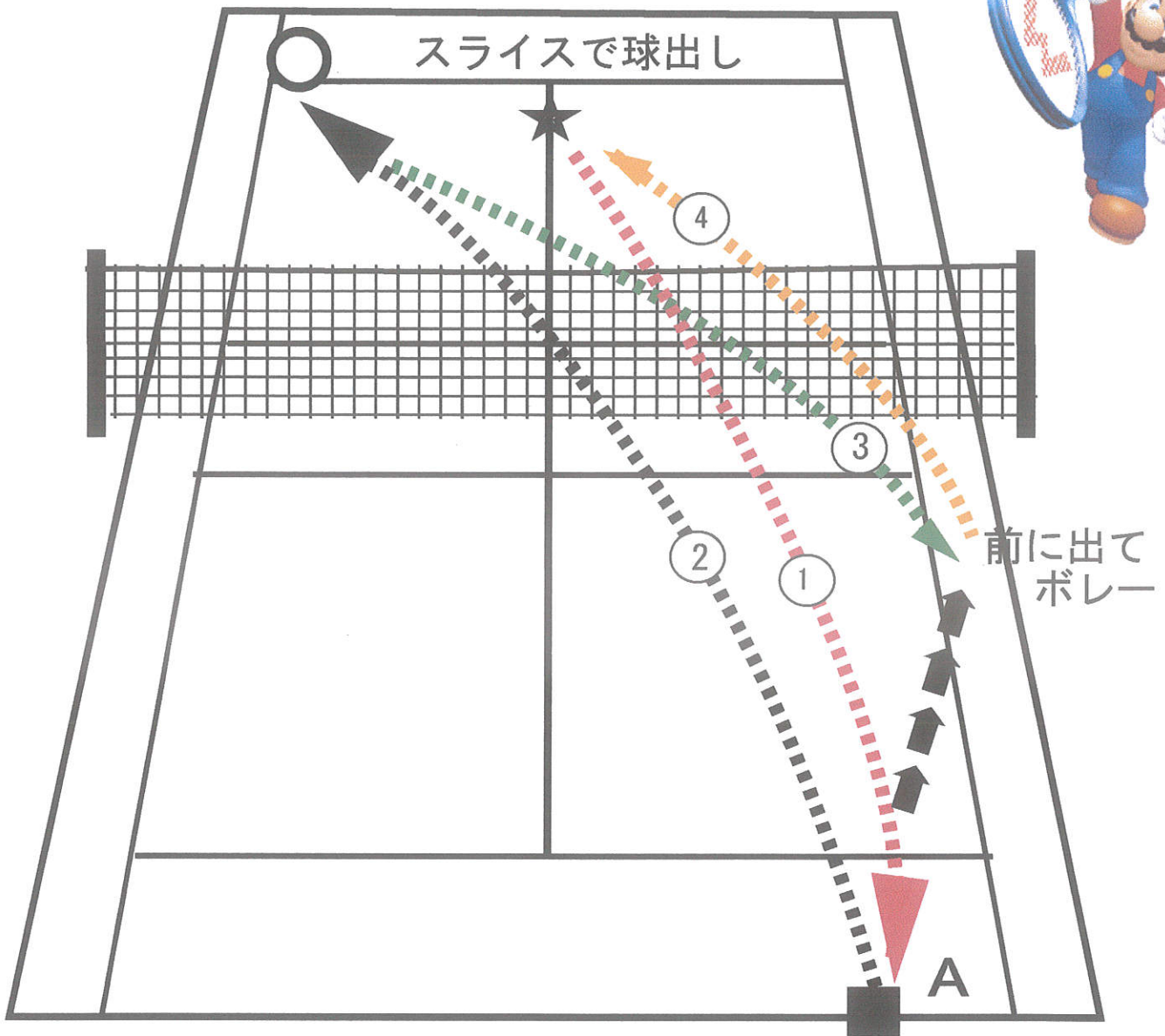
- ★ コーチはAのフォア側にストロークボールを出す。
- AはスライスのフォアでストロークをBに打つ。
- Bはスライスでショートクロスに返球。
- ★ コーチはCのバック側にストロークボールを出す。
- CはスライスのバックでストロークをDに打つ。
- Dはスライスでショートクロスに返球。

A-1-12

スライスでフォアーストローク コートに2人入る（ボレーで決める）

スライスのフォアハンド

B



スライスのフォアハンド

- ★ 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Aに返球。
- Aは前に出てボレーで決める。