練習シート　　月　　日（　　）

名前→ （２０）回 入るまで																				
サーブ練習（ポール回し）																				
フォアサーブ（２種）																				
バックサーブ																				
しゃがみ込み（２種）																				
レシーブ練習（１人・多球）																				
フォアフリック																				
バックフリック																				
ツッツキ切り返し（×２）																				
ドライブ練習（多球）																				
ループドライブ ＦＢ切り返し ［日］（×２）																				
カットを弾くドラ ＦＢ切り返し（×２）																				
スマッシュ練習（多球）																				
ノーバンスマッシュ（×２）																				
カウンターｽﾏｯｼｭ 切り返し（×２）																				
組合せ練習（多球）																				
スマッシュＦ Ｎ字（×２）																				
ループドライブ ２本１本（×２） ［コ］																				
カウンターｽﾏｯｼｭ ２本１本（×２）																				
カットを弾くドラ ２本１本（×２）																				