

月 日 () 練習記録シート

基本練習 (3分ずつ) ...ピッチを速くする練習

2人の名前 時間内に100往復続ける。続いたらをつける。 続いたペアは、残り時間ピッチの速いラリーをする。	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
フォア対フォア (クロス)														
フォア対フォア (逆クロス)														
フォア対フォア (ストレート)														
フォア対フォア (逆ストレート)														
バック対フォア 1人目														
バック対フォア 2人目														
バック対バック														
切り返し 1人目														
切り返し 2人目														
ツッツキ (クロス)														
ツッツキ (逆クロス)														
がつかなかった合計														

合計 × 3回 トレーニング