

月 日 () 練習記録シート

1 基本練習 (3 分ずつ) ... ピッチを速く正確に

時間内に 100 往復 続ける。続いたら。																				
1 フォア対フォア (クロス)																				
2 フォア対フォア (逆クロス)																				
3 フォア対フォア (ストレート)																				
4 フォア対フォア (逆ストレート)																				
5 バック対フォア 1 人目																				
6 バック対フォア 2 人目																				
7 バック対バック																				
8 切り返し 1 人目																				
9 切り返し 2 人目																				
10 ツツキ (クロス)																				
11 ツツキ (逆クロス)																				

2 ツツキのエレベーター (20 分) ... 正確なコースを狙う (5 本 1 ゲームデュースなし)

続かなかった項目の数だけ全員トレーニング
負けたらトレーニング 3 回

3 フットワーク練習 (60 分) ... 動いて正確なコースへ打つ

100 往復続ける。 続いたら (余りは下回転の練習)																				
1 左右 1 人目 対フォア																				
2 左右 2 人目 対フォア																				
3 左右 1 人目 対バック																				
4 左右 2 人目 対バック																				
5 ツツキ 2 - 2 1 人目																				
6 ツツキ 2 - 2 2 人目																				

4 3 球目 5 球目練習 (50 分) ... 攻撃の動きを体で覚える

続かなかった項目の数だけ全員トレーニング

5 球目が入るまでを 20 セットやる。																				
1 B S 回込 飛つき																				
2 F S 飛つき 回込																				

続かなかった項目の数だけ全員トレーニング