多球練習達成表　（　　月　　日～）

名前	やること	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	360	380	400	420	440	460	480	500	520	540	560	580	600	620	640	660	680	700	720	740	760	780	800	820	840	860	880	900	920	940	960	980	1000

＜球の出し方＞

（打球者のコートに三角形を置く）
①バックサイドから左右に交互に出す
（「やること」が一通り４つ終わったら②へ）
②フォアサイドから左右に交互に出す
（「やること」が一通り４つ終わったら①へ）

＜打球者の打つコース＞

・左右に動きながら、２０本入るまで打つ
・相手コートのフォアサイドとバックサイドを２本ずつ交互に狙う
（フォアサイド２本ーバックサイド２本　を繰り返し）
・クロスボールはサイドを切るように狙う
・横回転を入れ、打った球を外に逃がすようにする

＜やることの例＞

【攻撃男子】
・フォアアタック
・バックアタック
・フォアドライブ
・バックツッツキ

【攻撃女子】
・フォアアタック
・バックアタック
・フォアツッツキ
・バックツッツキ

【バック粒】
・フォアアタック
・バックプッシュ
・フォアドライブ
・バックブロック

【カット】
・Ｖ字（カット→ツッツキ）
・Ｎ字（カット→ツッツキ）
・逆Ｎ字（カット→ツッツキ）
・左右（カット）