

中級 練習メニュー

開始時刻	時間	練習内容	ポイント
10:00	5分	ラケットでポンポンとキャッチボール	2人でボールひとつ、ネットに並行でラケットでワンクッションしてから相手にポン
10:05	5分	ローボレー練習説明	サイドステップして、右側は右足軸足、かかとから着いて止まりボールを打つ時つま先面を作ってコンパクトに構え前に押し出す 1面左右2グループ1球交替でぐるぐる回る
10:10	15分	ローボレー練習	サービスセンターラインはさんで2列、左右にボール拾いをしたら逆のグループへ球出しストレート
10:25	10分	ストローク説明（フォア、バック）	1歩目速く、細かい足で軸足止めて打点、左肩注意、
10:35	20分	レシーブ練習 3本交替	1コート3か所ストレート ボール拾って籠に入れ、同じグループに戻る ボール出しのコーチの前の籠に当てる
10:55	5分	サービスの説明	トス上げるところに目線、手首を使わずにラケットを肩に
11:00	20分	サービス練習	1コート対面4か所 目標の籠に当てる ボールを拾いながら
11:20	5分	水分補給	
11:25	5分	走打練習説明	サービスセンターラインはさんで2列、左右に走って打つすぐにショートボールが来る ボール拾いをしたら逆のグループへ ストレート打ち、球出しクロス+ショート
11:30	15分	走打練習	耐久姿勢から走って打ち、待球姿勢を取りショートボールを拾いながら
11:45	15分	ロブストローク乱打	1コート6か所ストレート ベースライン狙いオンラインさせる 相手の打球が入ったか、オンラインしたか大きな声で知らせる
12:00		午前中終了あいさつ	ボールを拾って籠に集め集合
12:50		審判講習 上級者に挑戦	6コートの見える位置に集合

中級 練習メニュー

午後の部

開始時刻	時間	練習内容	ポイント
13 : 30	5分	ワバウンドテニスで準備運動	2人対面で、ラケットでワバウンドテニス
13 : 35	10分	ボレー説明（フォア、バック）	ラケットをネットより高く左手でいちょう持ち構える ネットから身長分離れる 上げボールの手が後ろに振りかぶったら、フォアは右かかとバックは左かかとを斜め前に踏み出す、打ったら送り足を前に蹴る
13 : 45	5分	球出し手で近くからボレー練習4本交替	1コート3か所ストレート ボール拾って籠に入れ、同じグループに戻る
13 : 50	10分	ポーチボレーの説明	サービスセンターラインはさんで2列、左右に左には右足小さく、左かかと大きく踏み出し軸足球出しストレート
14 : 00	15分	ポーチボレー	サービスセンターラインはさんで2列、左右にボール拾いをしたら逆のグループへ球出しストレート
14 : 15	10分	スマッシュ説明	ラケット肩に、左手上にあげボールを捕らえる 上げボール隣からまっすぐ後、軽くラケットで
14 : 25	20分	スマッシュ練習 3本交替	打ったらボール拾いして同じグループに戻る
14 : 45	5分	水分補給	
14 : 50	10分	ゲーム展開練習説明	1面サーブ2グループとレシーブ2グループに分かれる。各グループから一人ずつ入り、正クロス のサービスからのゲーム展開 1ポイント交替 レシーブの時の前衛の動き説明 10分交替でグループで4か所回る。
15 : 00	40分	ゲーム展開練習	コーチ4か所で、特に前衛の動き
16 : 00	20分	ボール拾い、終了あいさつ コート整備 閉会式準備	