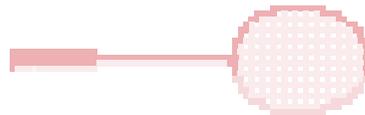


練習の流れ



■ 1コートの場合

- ・基礎打ち 30分 (全員に回せるように)
- ・ノック 30分 (前回練習からの課題点)
- ・試合 50分 (初心者混合)

■ 3コートの場合

- ・基礎打ち 30分 (時間的に余裕を → パターン練習、フットワーク)
→ 1コート基礎練習
- ・パターン練習 30分 交換ドロップ / 交換スマッシュ
- ・試合 50分 (初心者混合)
→ 基本的に3コート試合終了まで待つ
(自主練習をやってよい)
→ 状況に応じて希望の試合を行う。

