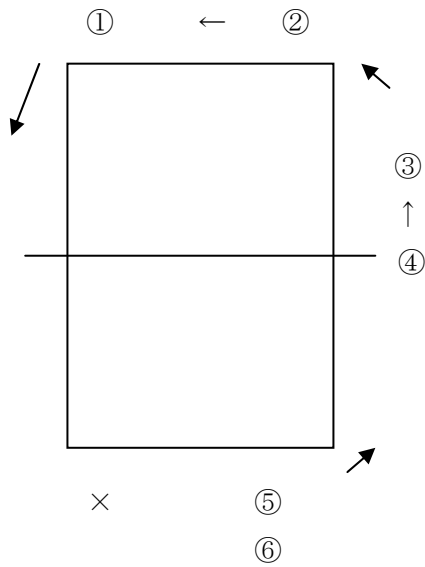


ラリー (③④がベンチですわるよう南が上)



×はコーチです。(固定で入り必ずカゴを近くへおきます。)生徒に番号をつけコーチと公平に打てるようまわした下さい。ローテーションは前の番号を追いかけるようにしています。ポイントは無駄な時間がないよう待機(休憩者)を近くに置くことです。

②が①へ移動しても③がすぐに入れます。

コーチの横は2名置いて2球交代にしています。

次に①が⑥へ移動するときに⑤がいなくなっても⑥がラリーしてるからです。

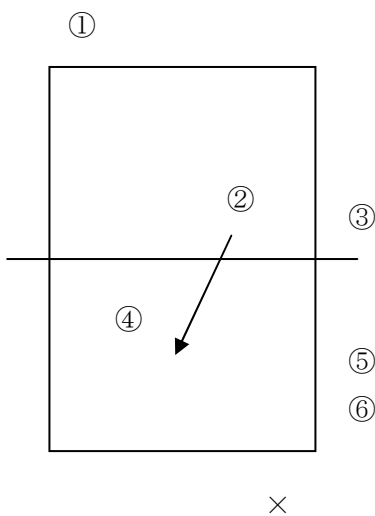
悪い例

例えば①②のひとりの方にカゴをおくといちいちボールをとりに行く時間が無駄になります。

⑤を③にすると次に遠くまでいかないといけません。

全部で15分程度ですが、交代の際ロスタイムに注意して計算してください。

ゲーム形式 (②が眩しくないよう南が上)



雁行陣の場合、前後の動きと狙うコース(矢印)を始める前に指導してください。

①とラリーするだけでなく、②に多く打たせてください。

平行陣の場合

(本来は④が眩しくないよう北が上が望ましい)

前衛(この場合②④×)はほぼサービスライン上ロブ抜かれないようにする。

①は足元に打ったり、ロブを使うように

②はコーチがローボレーのときにポーチ出るように指導します。