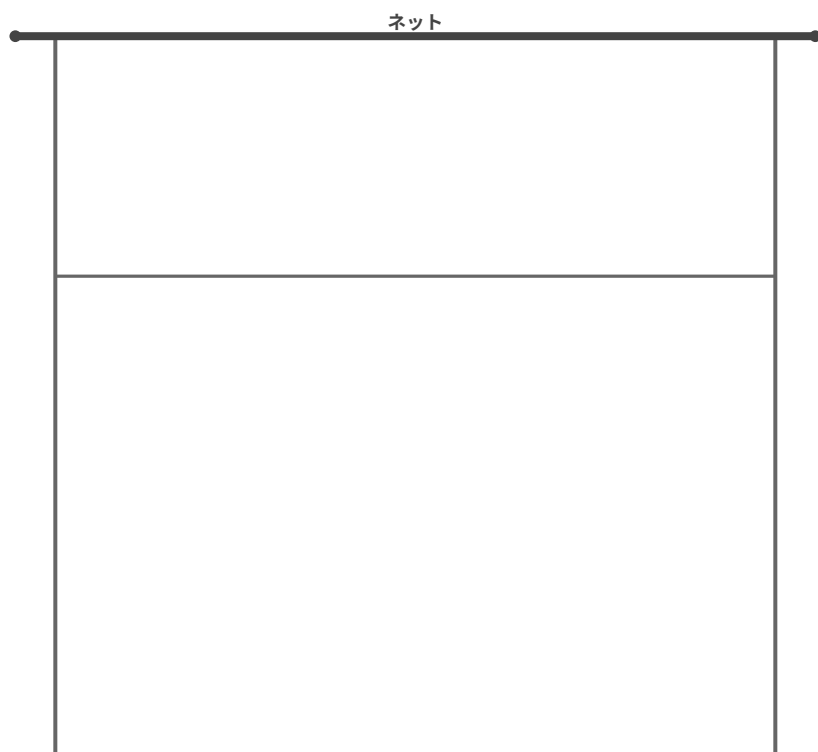


練習メニュー図テンプレート

線だけのコート半面（ネットが上）に練習を描き、横の線に記入します。



練習名： _____

準備： _____

手順：

1. _____

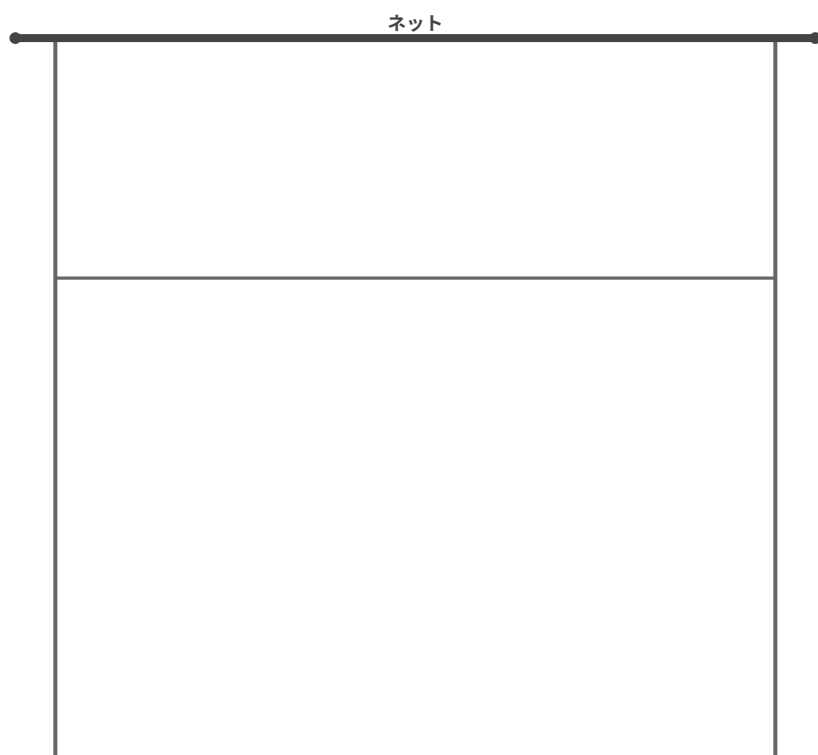
2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

ポイント： _____



練習名： _____

準備： _____

手順：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

ポイント： _____