

スマッシュ編

ボールを使ったオーバーヘッド練習 スマッシュ練習	2-2
スマッシュの交互解説	5-15
ラウンド側サイドアウトしない打ち方解説	5-21
ジャンプスマッシュ解説	9-11
両足ジャンプノーモーションスマッシュ	9-12
超強力スマッシュ 腕の出し引き	10-28
ノーモーションフェイントスマッシュ	10-30
フォア飛びつき パターン ヘアピンからフォア飛びつき	10-39
フォア飛びつき パターン バック側ヘアピンからの飛びつき	10-40
ラウンド飛びつきパターン バック側ヘアピンからの飛びつき	10-42

スマッシュ練習

ラウンド側サイドアウトしない打ち方ノック	5-23
フォア側サイドアウトしない打ち方ノック	5-24
超強力スマッシュ 腕の出し引きノック	10-29
ノーモーションフェイントスマッシュノック	10-31
フォア飛びつきショットノック	10-37
フォア飛びつき パターン バック側ヘアピンからの飛びつきノック	10-41