

3対1乱打の練習 (2018.9.8改訂版)

<練習目的>

3人と乱打することで、スタミナと粘りを付ける。

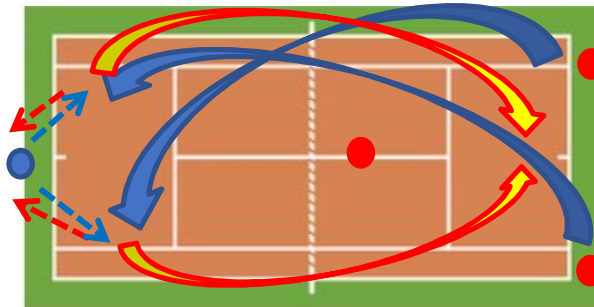
<練習方法>

練習者はセンターに立ち、球出者は練習が途切れないようにボールを2個持ち、次々と練習者へボールを出す。

最初のボールだけは、練習者の立っている位置へボールを送る。

練習者は、打ったらできるだけセンターに戻り、直ぐに構える。

一人の練習時間は、2~3分程度とする。



<注意ポイント>

練習者は、できるだけ深いボールを打ち、センターに戻る時間を稼ぐ。

チャンスボールは、積極的にシュートボールでアタック・パッシングを行う。

ボールを打ったら、できるだけセンターに戻り、直ぐに構える。

練習者は、声を出して（息を吐いて）ボールを打ち、呼吸が上がらないようにする。

移動時は、ラケットを両手で持ち、ラケットを持つ肩・腕・手首に力を入れない。