

3本打ち練習 (2018. 8. 16 改訂版)

<練習目的>

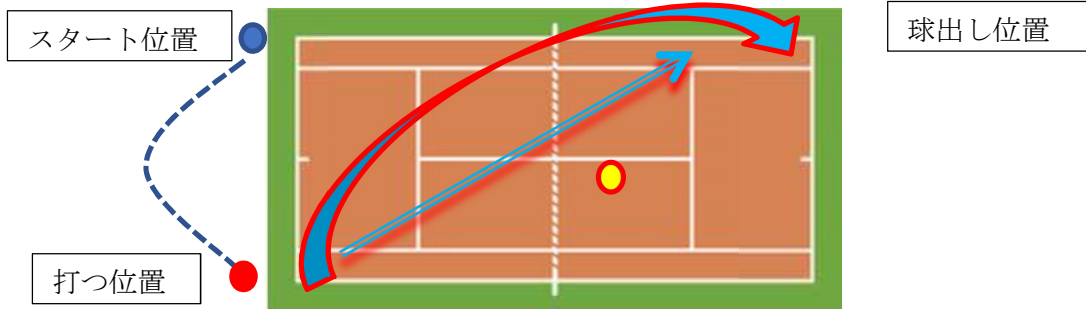
ゲームの基本セオリー（流れ）を体得するために、4パターンの振り回された時の打ち返すコースを限定し、その注意点を覚え込ませます。

走っている間は、ラケットのグリップに力が入らないようにラケットを空いている手で支え、ボールから目を離さずに、回り込むフットワークがポイントです。

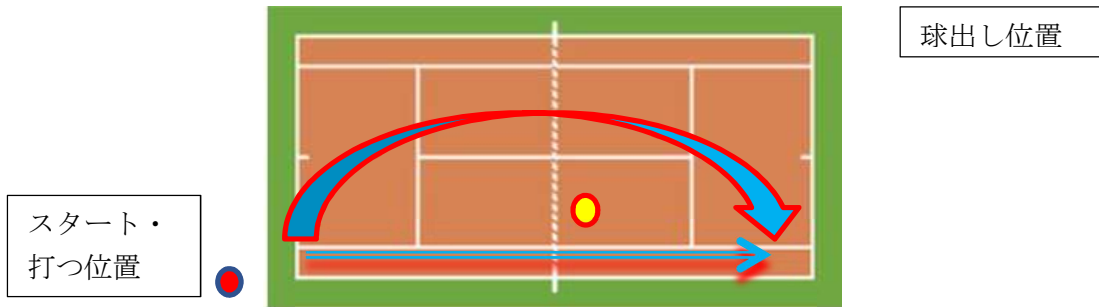
なお、前衛も後ろに下がる場面、また相手が打ってくるコースを確認させるためにも、後衛と一緒にこの練習をさせます。

<練習方法>

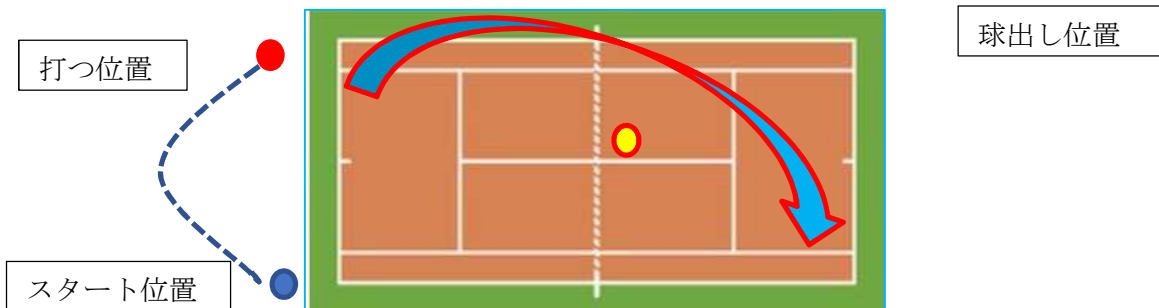
1パターン (1本目) : クロスにロブ・シュートで返す (守り)



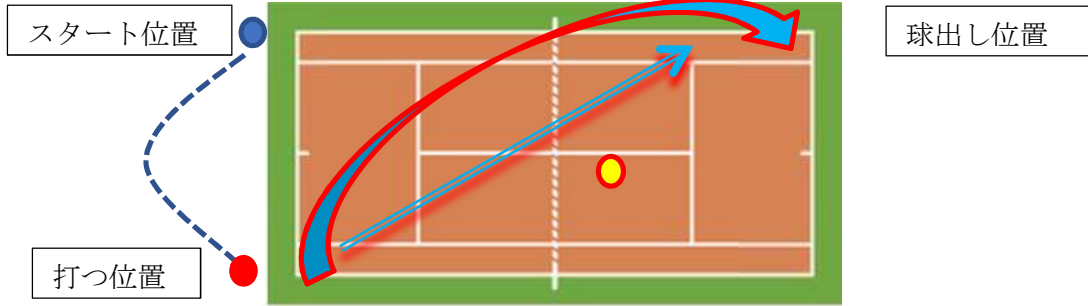
1パターン (2本目) : ストレートにロブ・シュートで返す (攻撃)



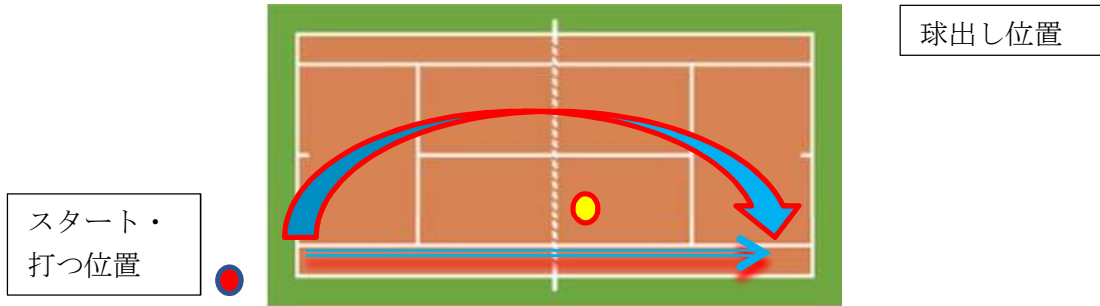
1パターン (3本目) : 逆クロスにロブで返す (守り)



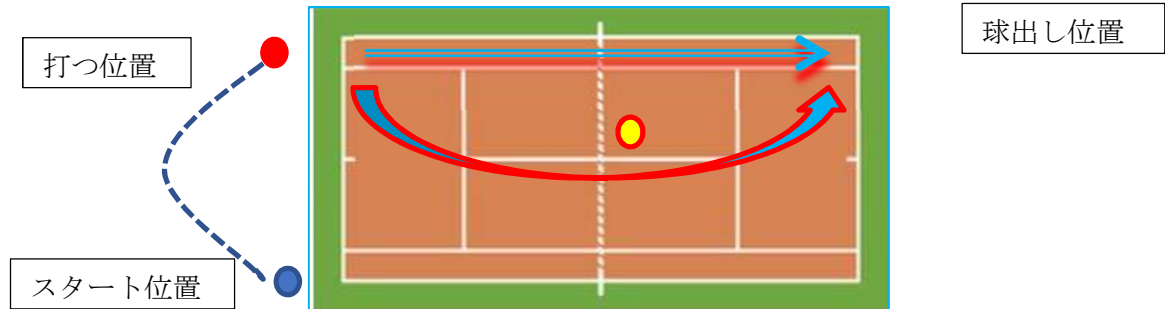
2 パターン (1 本目) : クロスにロブ・シュートで返す (守り)



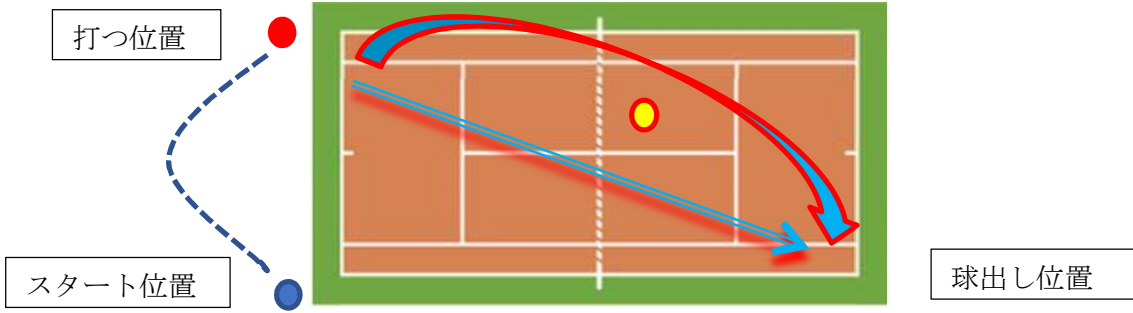
2 パターン (2 本目) : ストレートにロブ・シュートで返す (攻撃)



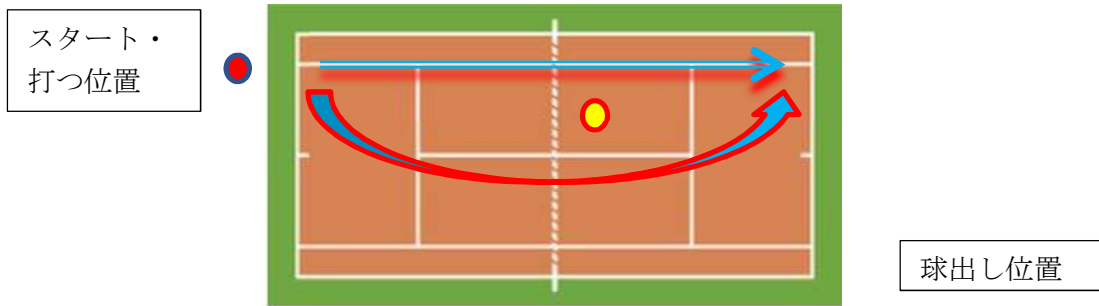
2 パターン (3 本目) : ストレートにロブ・シュートで返す (攻撃)



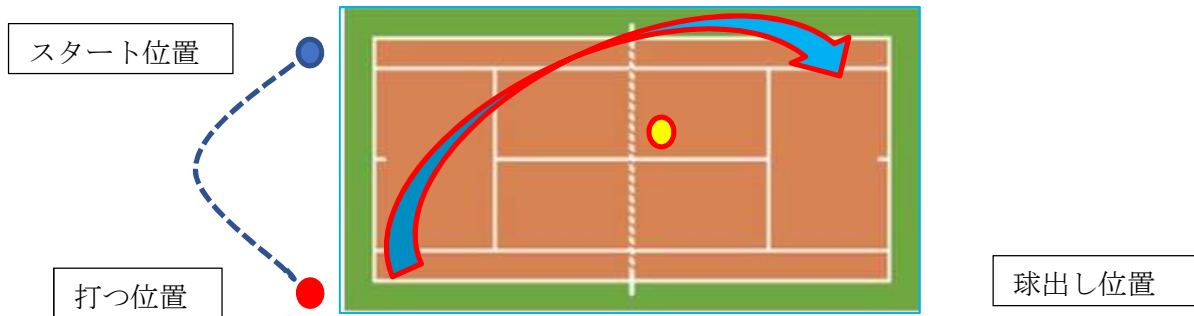
3 パターン (1 本目) : 逆クロスにロブ・シュートで返す (守り)



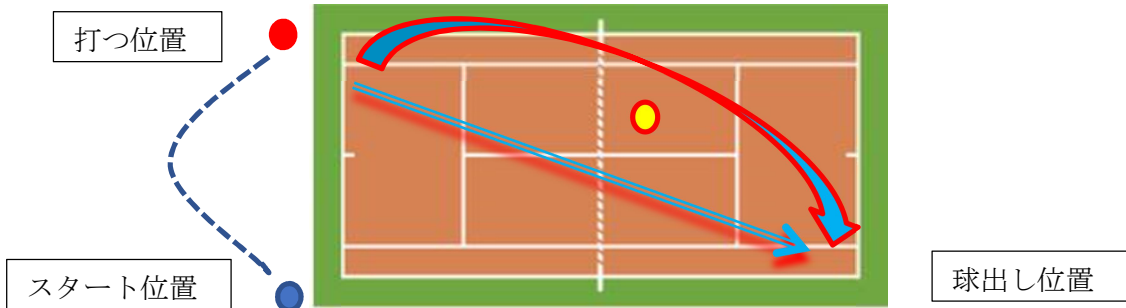
3 パターン (2 本目) : ストレートにロブ・シュートで返す (攻撃)



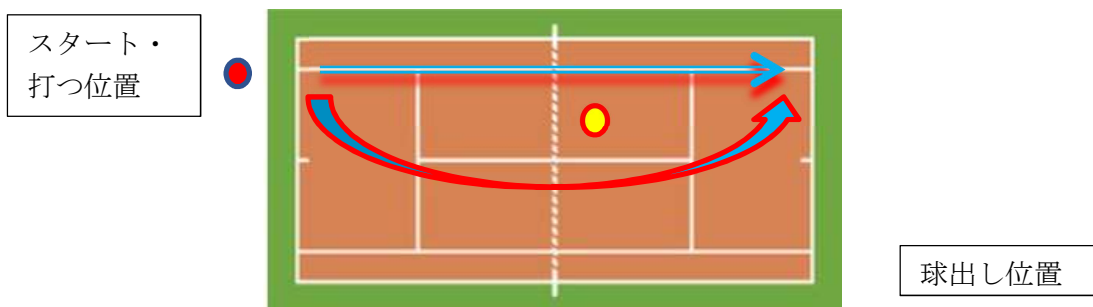
3 パターン (3 本目) : クロスにロブで返す (守り)



4 パターン (1 本目) : 逆クロスにロブ・シュートで返す (守り)



4 パターン (2 本目) : ストレートにロブ・シュートで返す (攻撃)



4 パターン (3 本目) : ストレートにロブ・シュートで返す (攻撃)

