

後進前進一本打ちの練習 (2018.9.8 改訂版)

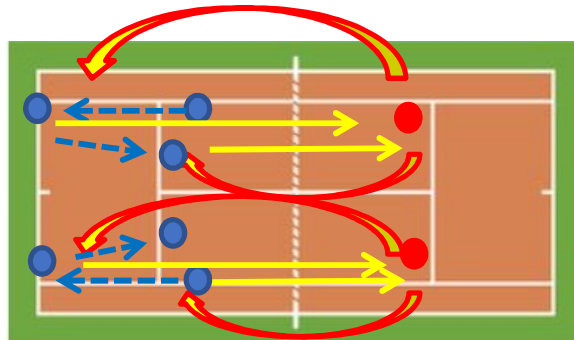
<練習目的>

バックステップと前進ステップで基本ストロークを習得する。

<練習方法>

1コート2コースで練習を行う。

練習者はサーブライン辺りに構え、長めの上げボールをバックステップで追ってワンバウンドで基本的な一本打ちを行い、次の短めの上げボールを前進ステップで追ってワンバウンドで基本的な一本打ちを行う。



<注意ポイント>

バックステップでは、踵を上げて素早く打点位置より一步後ろまで下がる。

打つ時に前に一步踏み込めない、または後ろ体重になる時は、下がり方が足りない。

ゆっくりとした上げボールのスピードと合わせた下がり方はしない。

前進ステップは、曲げながら、頭の位置をできるだけ上下させないようにする。

一本打ちは、上げボールの人のお腹を目掛けて打ち、打ち終わったらローボレーの対応構えを取る。

シュートボールを打つ時は、必ず前手を体まえに出し、前肩が後肩より下げる。