

フォローの練習 (2018. 9. 1 改訂版)

<練習目的>

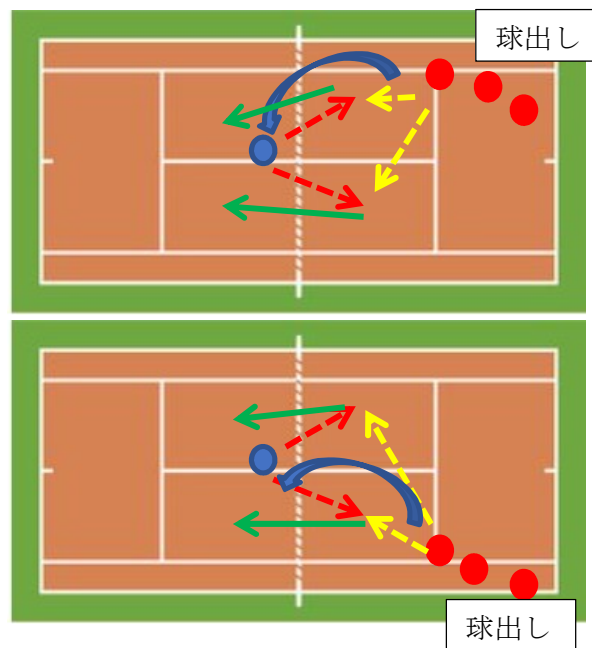
フォローの直線的ステップとラケットコントロールを習得する。

<練習方法>

ネットセンターにいるコーチに一人1球ずつ軽い球出しをして、コーチが2つのサービスエリア内に長短左右のボレーをし、そのボールをフォローする。

下級者にはハンディーキャップを付け、フォロー回数（10球程度）を決めて、全体の半分抜け位で競争させる。

左右2コースで2～3セットで行う。



<注意ポイント>

フォローは、ラケット振らず、カット面で一步前に踏み込み、前に押し出す。

フォア側の届かないボールは、ラケット裏面を使う。

ボレー面を見て、前に詰める。

体から離れるボールは、横に追うのではなく、斜め前に追う。