

ロングランショットの練習 (2018.9.2改訂版)

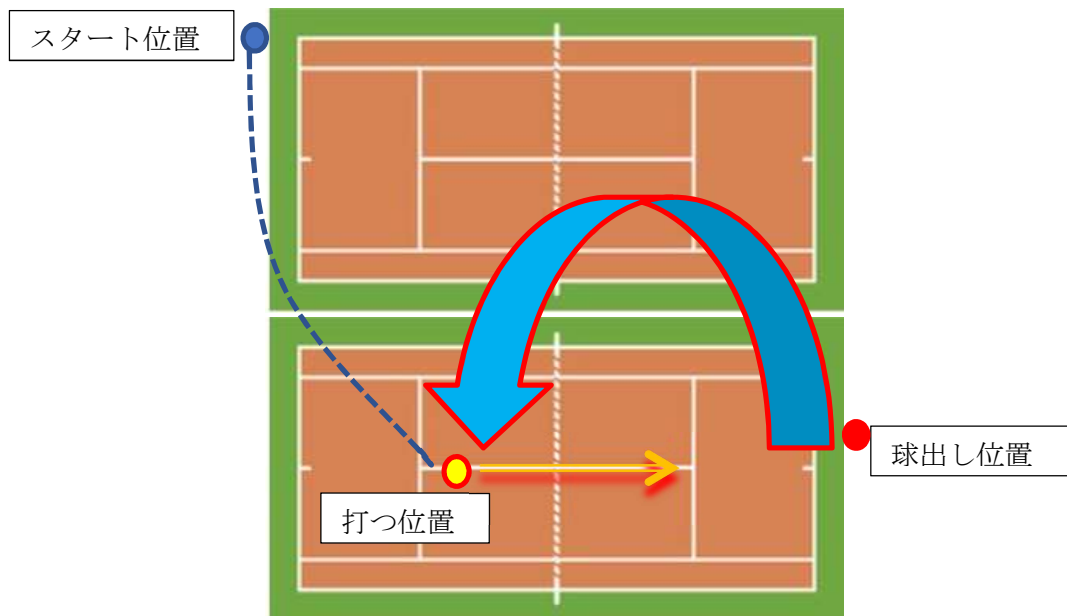
<練習目的>

常にボールを見失わないように、回り込み最短ルートで移動する。
走る時に、両手でラケット支えて走る習慣をつける。

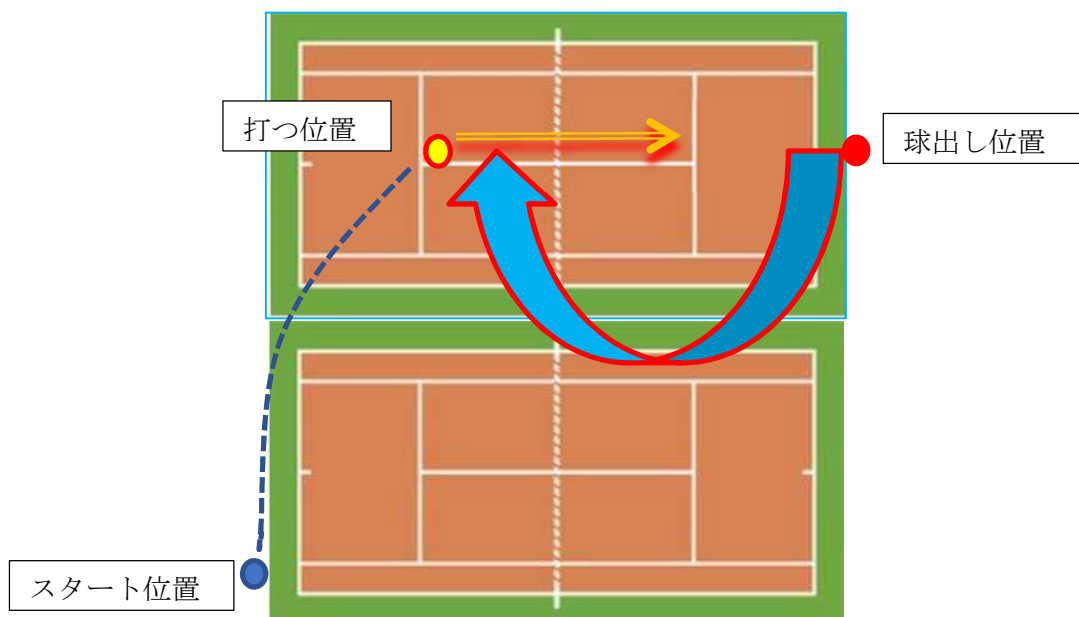
<練習方法>

2コートを使い、フォアとバックの2コースで、ギリギリ取れそうな処へ高くボールを上げ、そのボールを見ながら走り、反対コートに打ち返す。

右利きフォア/左利きバックのコース



右利きバック/左利きフォアのコース



<チェックポイント>

指導者（ボール出し）は、練習者の力量を見ながらボール出しを調整する。

フォアコースでは、つま先は着地点方向へ向け、首だけボールに向けて走る。

バックコースでは、つま先が着地点方向へ向け、体と首を捻じりながら走る。

ボールの上がり方（ロブ）に併せてゆっくりと走るのではなく、まずはスピードを付けて走り、着地点近くでスピードを緩めて、ボールとの距離を調整する。

着地点へ直線的に走るのではなく、若干回り込みながらの最短ルートで走る。