

回り込みステップ練習方法 (2018. 8. 19 改訂版)

ミドルから振られたボールをクロス・逆クロスに打つ練習です。
ポイントは、上げボール位置に回り込む細かなサイドステップです。
バック側をフォアに回り込むには、細かなサイドステップとバックステップが必要です。

<逆クロスからクロスへの回り込みステップ>

初めは、クロス方法につま先を向け、スピード付けて大きくステップをする。
ボール落下地点に近づいたら、細かなサイドステップをする。



<クロスから逆クロスのバック側への回り込みステップ>

初めは、逆クロス方法につま先を向け、スピード付けて大きくステップをする。
ボール落下地点に近づいたら、細かなサイドステップとバックステップをする。

