

## ピックアップ連続打ちの練習 (2018. 8. 26 改訂版)

### <練習目的>

初心者向けの練習で、ボールを顔で追うのではなく、目線で追う感覚を習得する練習です。

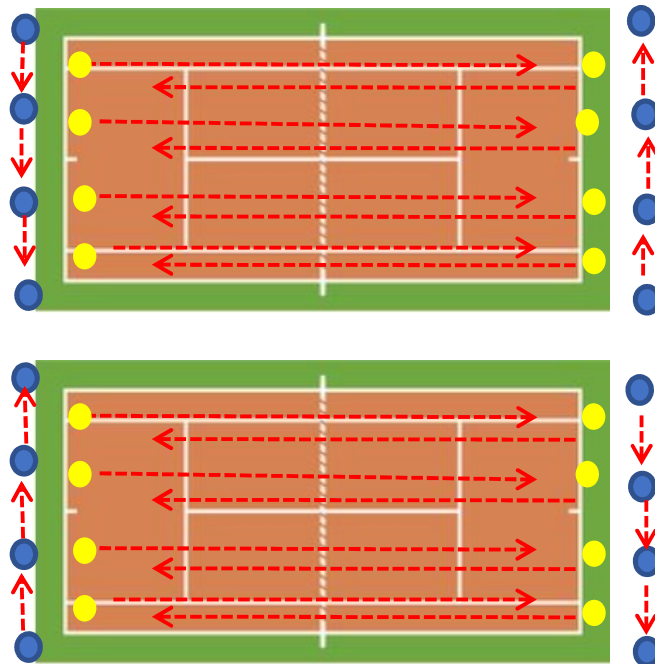
### <横動きの練習方法>

ベースラインにボールを4つ置きます。

ネットを挟んで2人毎にコーチ号令でスタートし、早くボールを拾ってノーバウンドで下からのスウィングで相手コートに打ち込みます。

できるだけ目線は前方を見たまま、頭を上下動させないでボールは下目線で見ます。

前進ステップとバックステップを交互に行います。



### <縦動きの練習方法>

1コートに6名で行います。

サービスサイドラインとセンターラインにボールを4つ置きます。

ネットを挟んでコーチ号令でスタートし、ネットを挟んだ相手と競争しボールを拾ってノーバウンドで下からスウィングで相手コートに打ち込みます。

できるだけ目線は前方を見たまま、頭を上下動させないでボールは下目線で見ます。

前進ステップとバックステップを交互に行います。

