

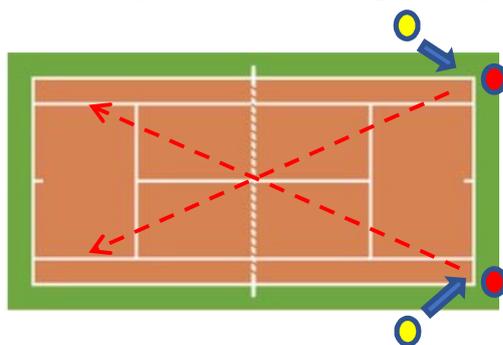
連続ノーバウンド打ち練習方法 (2018. 8. 26 改訂版)

<練習目的>

連続ノーバウンド練習は、早くラケットを引くために、手でラケットを引くのではなく、体を捻じってバックスイング体制を取ることを習得させることです。

<固定場所での連続ノーバウンド練習>

クロスでは、右利きはフォア、左利きはバックを行い、クロスへ打ち返す。
逆クロスでは、右利きはバック、左利きはフォアを行い、逆クロスへ打ち返す。
ボールは、前足少し前方にノーバウンドで3球連続送り、徐々にスピードを上げる。
ラケットヘッドを立て、両手でラケットを持ち、肘を体に近づけ、後ろに後足のつま先と膝を開くことで、早いバックスイングを行う。
打ったら直ぐに元の位置に戻り、次のボールへの対応を行う。



<移動での連続ノーバウンド練習>

サイドとバックステップの2コースで、フォアとバックでストレート打ちをする。
ボールは、ベースラインに平行で移動して3球連続送り、徐々にスピードを上げる。
ラケットを早く引く体の開きだけでなく、体を上下させないように膝と足首を柔らかく使う細かなステップがポイントである。

