

## ローテーション乱打練習 (2018. 8. 25 改訂版)

### <練習目的>

2つのボールをローテーションしながら打ち続けることで、次のボールを瞬時に見つける動体視力と続けるためのコントロールを身に着けます。

### <練習方法>

1サイド4名合計8名でローテーション乱打を続けます。

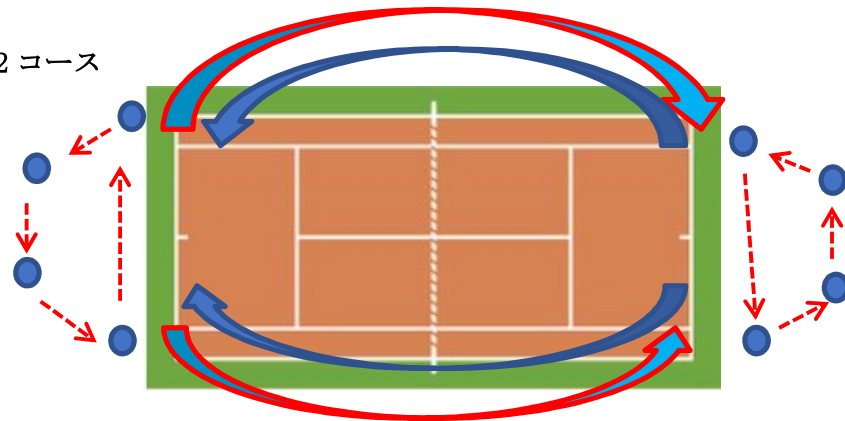
上級レベルの場合は、1サイド3名で行います。

乱打が途切れたら直ぐに続けられるように、各自ボールを2~4個持ちます。

ストレート2コースとクロス逆クロス2コースを各5分程度で行います。

注意点は、相手が打ちやすいボールをコントロールしながら打つことです。

### ストレート2コース



### クロス逆クロス2コース

