

ショートボールのカットプッシュ練習 (2018.9.4改訂版)

<練習目的>

短いボールをコントロールしながら、攻撃的に打ち返す方法を取得する。

<練習方法>

ボール出しは、ボールがギリギリ届く処にカットでボールを送る。

練習者の熟練度を見ながら、厳しいショートボールへ変えていく。

ラケットは体の前に出したまま構え、バックスイングせずにボールに近づき、ラケット面をフラットから少し上向き（薄い面）にして、インパクト時にラケットを振らず面でボールを押し込む。

<チェックポイント>

ラケットを体の線より、後ろに引かない。（バックスイングをしない）

前進時は、膝を曲げ、上体が前に倒れないようにする。

ボールが当たる瞬間は、膝がつま先より前に出るように腰を沈めて、ボールを押し込む。

ラケット面が上を向き過ぎ、または振り切ると完全なカット打ちとなる。

膝が伸びたままだと、ボールを押し込む力が弱くなる。

ただボールを拾うのではなく、コントロールして攻めるボールを返す。

