

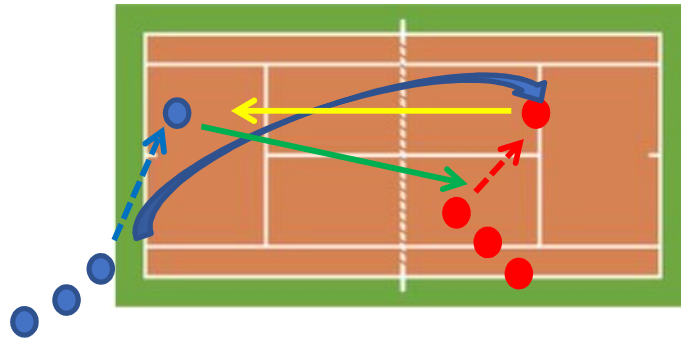
スマッシュ&フォローの練習 (2018.9.8 改訂版)

<練習目的>

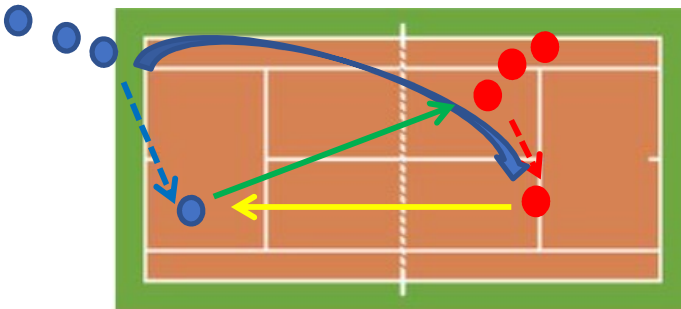
前衛は、コントロールしたスマッシュ、後衛はスマッシュフォローを習得する。

<練習方法>

後衛がクロスに浅い中ロブを上げて、前衛がストレートにコントロールしながらスマッシュし、後衛がスマッシュフォローする。



後衛が逆クロスに浅い中ロブを上げて、前衛がストレートにコントロールしながらスマッシュし、後衛がスマッシュフォローする。



<注意ポイント>

前衛と後衛は、正対する場所からスタートする。

後衛の上げボールは山なりとし、前衛が打ち易い場所へ送る。

前衛は、ラケットを肩に担ぎながら打点まで移動し、コントロールしてスマッシュする。

後衛は、上げボール後、スマッシュ場所へ直線的に走り、フォローをする。

後衛のフォローは、強打で返すことより、確実に相手コートに返すことに注意する。

右利き逆クロス/左利きクロスの前衛のスマッシュの追いかけは、足を後ろに向け、回り込みながら下がる。