

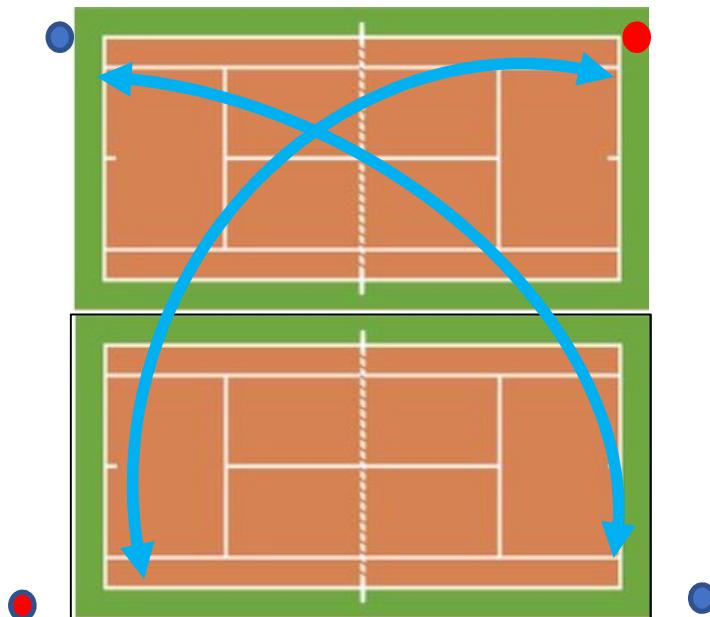
ロング乱打の練習 (2018. 8. 29 改訂版)

<練習目的>

遠くに狙った処にボールを送る乱打をすることで、体重移動とラケットからのパワーが100%伝わっているかを確認する。

<練習方法>

2コートを使い、対角線で乱打をし、失敗したら交代する。



<注意ポイント>

- 手打ち（腕力）でなく、足を踏み込んで体重移動で打つ。
- ラケット面は、できるだけフラットで振り抜く（被せ過ぎたり、カットしたりしない）。
- 打点は、常に一定の高さとなるように、フットワークで調整する。
- ボール方向がぶれるのは、打点が体に近いか、グリップが緩んでいる。
- 体重移動を十分させるために、打点は前で、前足の膝が伸びきらないようにする。