

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＞

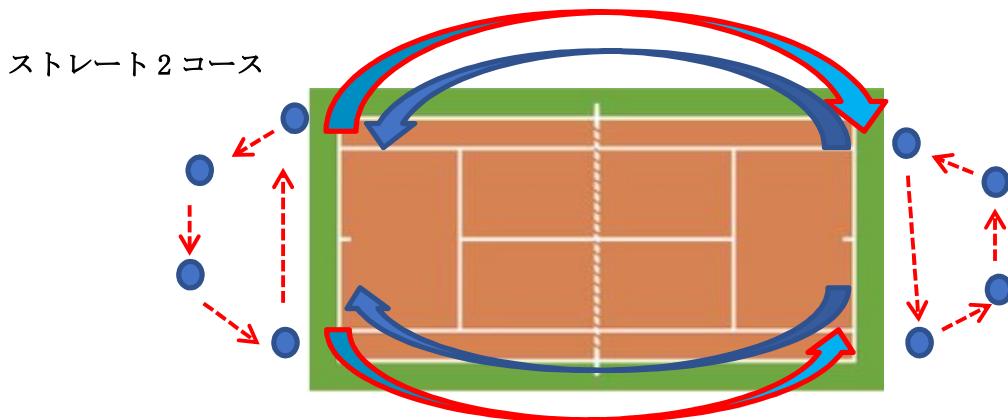
1サイド4名合計8名でローテーション乱打を続けます。

上級レベルの場合は、1サイド3名で行います。

乱打が途切っ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。



クロス逆スロス2コース

