



台がなくても出来る簡単練習法

Part 1

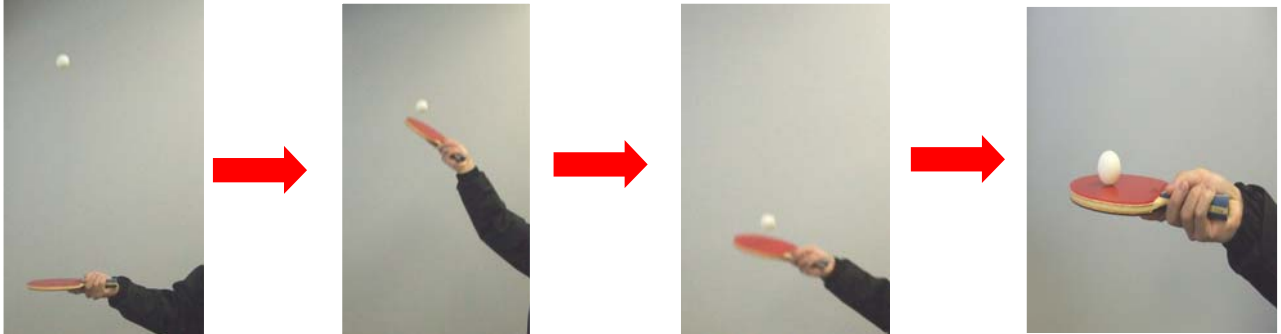


その場でフォア面→サイド面→バック面と交互にボールをつく
(ペンホルダーで裏面にラバーがない人も同様にやってみましょう)

ポイント!

ボールを真上にあげて、打球する面を素早く出すこと。
また、サイドは面が細いのでしっかりとボールを見ること。

Part 2



ボールを高く上げ、ラケットの上でバウンドしないようにキャッチ

ポイント!

ラケットをボールの高さまでもっていき、ボールと同じ
落下速度で下に下ろしてバウンドを吸収する。

この2つの練習が上手に出来るようになると
試合でのボールさばきがよくなりますよ!

