

体験会の内容(バドミントン)

○準備体操

○ランニング

【体力】(10分)

- ・シャトルランで全カダッシュ→2分ほどインターバル(3セット)
- ・シャトル置き→5個(3セット)

【実技指導】

1. ラケットを持つ・握る(10分)

- ・ラケットの握り方(持つ・握る)
- ・ラケットの振り方(回内・回外)
- ・シャトルを使い1人打ち

2. オーバーヘッドストローク(10分)

大→体全体、とくに上体を軸にした円 中→肩からヒジ位にかけての円

小→手先から先で描く円

軸回転運動→大・中・小の円を意識して、瞬時にかつ、順番に円を描くイメージで振ってみよう

3. バックハンドストローク(10分)

床に落ちているシャトルをラケットや手で拾い上げ、ターゲットに向けてバックハンドで打つ

4. フォア前の基礎ノック(10分)

チャンス球をたたく

大切なのはフットワークを使い分けること。フィーダーが上げたゆるく甘いチャンス球に対して、練習者は継足、クロスオーバー、クロスビハインドのフットワークのいずれかを使って打つ。

5. バック前の基礎ノック(10分)

チャンス球をたたく

フィーダーが上げたゆるく甘いチャンス球に対して、1歩ピボット、2歩(2歩で移動)、ピボット&ジャンプのいずれかのフットワークでたたく。

6. フォア奥の基礎ノック オーバーヘッドストローク(10分)

手投げノックで高く大きく出されたシャトルを、選手はクリアーを打つ要領で、できるだけ遠くに飛ばす。

7. フォア奥→中→ネット前のスマッシュ&ネットでたたく(10分)

① フィーダーは対面するコートに立ち、1球目を後方にロビング→ストレートスマッシュ

② コート中にロビング→ストレートスマッシュ

③ ネット前にチャンス球→チャンス球をたたく

8. シングルス試合 2分交代