

「リフティング」玉突き練習について

卓球においてもっとも鍛えたい感覚は、条件反射！

リフティング練習は、初期設定の中でも、条件反射を育て、その後の練習にとっても有効です。

6つの練習項目を取り入れれば十分な指先と手付きのトレーニングになります。

①平面玉突き(衝撃・反発)

- ・フォア側
- ・バック側
- ・フォアとバックの向後

②平面玉突き(衝撃・同調)

- ・フォア側
- ・バック側

③側面打ち(拡散予測)

- ・側面平面交互
- ・側面連続(打球点重心意識)

④球転がし

- ・側面方向から表裏を球を転がし行ったり来たり
- ・先端方向から表裏を球を転がし行ったり来たり

⑤回転発生

- ・玉突きからのフック
- ・ラケット固定しぶつけて回転発生(衝撃からラバーの感触を理解)
- ・回転ボールを固定面で衝撃確認(摩擦による衝撃を理解)

⑥回転停止

- ・回転キャッチ(回転球を同調技術で受け止める)

●練習メニューと効果

- ・反発技術は、フォアバックの打球感を養う。
- ・同調技術は、ブロックやドライブ処理を養う。
- ・側面打ちは、拡散するネットやエッジ処理の適応力を強化。
- ・球転がしをする事で水平感覚を養う。
- ・回転の発生を学ぶことでメカニズムの理解と回転力を強化できる。
- ・発生した回転をキャッチできれば、レシーブの基本ともなるストップが可能になる。

