

バッティングマスタープログラム -タイミング編-

4. トップを作るタイミング

トップの作るタイミングは

3種類

この違いを理解していきましょう



1.足を下ろすタイミングで
トップを作る。

ポイントは

『打ち出しのタイミング』



B1 BASEBALL ONE



2.構えた時からトップを作る

ポイントは

『カミ』





B1 **BASEBALL ONE**



3.足を上げると同時に トップを作る

ポイントは

『股関節のタメと
バランス』



3種類のポイントを理解し
選手に合った
トップの作り方を指導する！！

『3種類のトップの作り方』

それぞれの

良い点と悪い点を理解する

4. トップを作るタイミング

まとめ

- **トップを作るタイミングは3種類**
- **3種類の違いを理解する！**
- **良い点、悪い点も合わせて理解する**