

打率アツププログラム



4.変化球を待つことが できているか？

『軸足』とは？

足を上げた時にバランスを取る足のこと
キャッチャー側の足のこと

軸足に**タメ**を作る！



『軸足のタメ』を作る

軸足のタメとは力を貯めること
軸足のタメを作る位置は『股関節』

タメを作る動きを覚えるための練習方法



構える



踏み込み足を
真後ろへ引く



足を戻す



投手方向へ踏み込む

練習方法をおこなっていく上での注意点

- 骨盤を前傾させること
- 踏み込み足を引いた時の骨盤の向きを前傾させたままにしておくこと
- 必ず膝の位置はそのままです足を動かすこと

『軸足にタメを作りボールを待つ』

軸足にタメを作り、ボールを待つ事ができれば
ボールを自分のインパクトまで引きつけることができ
変化球への対応ができる

変化球が打てない選手の特徴

- あごが上がる(ボールを顔で追う)
- 体が突っ込む
- 上半身が力む

4.変化球を待つことができているか？

まとめ

- 『軸足にタメを作る』
- 軸足にタメを作り 『ボールを待つ』 動作を習得する
- 変化球が打てない選手の特徴を理解する