

تکنیک تصحیح والی:

– گرفتن توپ بوسیله قوطی توپ! –

اثر: دکتر لویی کپ

Author: **Dr Louie Cap**, PTR Master Professional

ترجمه و تدوین: سید امیر برقی

Translated by: **Amir Borghei**, ITF Level 3 – PTR Professional

به طور حتم برایتان اتفاق افتاده که فورهند والی خود را بخاطر بیش از حد عقب بردن راکت قبل از ضربه زدن به توپ از دست داده باشید!

با این تکنیک ساده می توانید مشکل را برطرف کنید: یک قوطی توپ خالی را در دست موافق خود بگیرید. حالا از مربی یا یار تمرینی خود بخواهید بطرفتان توپ بیاندازد و شما نیز سعی کنید توپ را داخل قوطی بگیرید. این تکنیک حرکت دست شما را هنگام زدن توپ تصحیح و تثبیت کرده و شما را مجبور می کند برای زدن توپ هنگام والی بطرف جلو حرکت کنید. این همان چیز است که هنگام والی زدن به آن نیاز دارید!

