

ヘットカバー振り・ドリル

このヘットカバー素振りは、トップが決まらず、ダウンスイングのタイミングが外れる人、あるいは打ちに行き過ぎて力がどうしても抜けない人に効果的なドリルです。

まず、ヘットカバーにボール3個ほど入れていただきます。



重力でまっすぐにヘットカバーが下がりますが、そのまっすぐな状態を保ってトップ、ダウン、インパクトと動かしてみてください。



注意点は、タイミングが外れるとカバーは折曲がってしまいます。その点に注意して振っていただくと、垂直に保ったまま振れます。