

2017 森下 ITA スーパーリターン練習

テニスで最も大切なショットはサービスとリターン。そのリターン練習のみを行います。

デュースコートは S ラインに右足を乗せて、アドコートは 5 センチ内側に構える。

スタンスは肩幅の 2 ～ 2.5 倍の広さで重心を低く落として、かかとを浮かす。

片手 B は B か？ コンチネンタルグリップ、両手 B は右手左手も F イースタングリップ。

相手が打ったら、半歩スプリットステップ。1 歩大きく低く踏み込んでブロック。

フォロースルーはプラスアルファと考える。

姿勢は低くなって、高い打点で打つのが基本。体が突っ込まないように軸を真っすぐに。

下半身が 70%、上半身が 30% の意識。相手が S&V に来た時は足元に打ち込む。

セカンドはさらに 1 歩前に構えて、プレッシャーをかける。

たくさんボールを打つことが上達に必ず繋がります。

リターン練習だけは相手がサービスを打った時だけしかできないので、自然と練習不足になります。

一番大事なショットなのに・・・。

相手のサービスを利用してミスが少なく、さらにパワーがある攻撃的なリターンを身につけましょう！

水曜日 11時～12時

1人 7500円/1人 2人 6000円/1人

3人 5000円/1人 4人 4000円/1人

土曜日 20時半～21時半、日曜日 18時～19時

1人 9000円/1人 2人 7000円/1人

3人 5500円/1人 4人 4500円/1人

(税別、コート代込み)

開催日

2017年

11月 1(水)、4(土)、5(日)、18(土)、19(日)、22(水)、25(土)、29(水)

12月 2(土)、3(日)、6(水)、9(土)、13(水)、16(土)、17(日)、23(土)、27(水)、30(土)