

2018 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)