

# 2020 新しいプライベートレッスン&リターン練習

大幅に値下げ！人数で割っても OK！

必ず、変わります！是非とも、お試しあれ！

いつでもどこでも誰でも 5000円/時

(税別、コート代別) \*早い者順。お早目に予約してください。\*5分前にブラシ掛け

例えば、森下 ITA メソッドによる各ショットの基本の修正。

フォア、バック、サービス、フォアボレー、バックボレー、スマッシュ、フットワーク&リズム、ダブルス(半面での基本)。手出しや球出しなどで修正します。何でも基本が重要。

基本のフォームや考え方を知らずして応用、ましては試合に臨むことは難しいです。

あの錦織圭選手ですら、マイケル・チャンコーチに試合前に簡単な手出しや球出しを受けているのです。

その大切さを知っているからこそ、トッププロ&コーチなのです。

DVD を撮って、次回それを渡します。

ご自分で確認しながら上手くなりましょう！

また、シングルス・ダブルスで勝ちたい方。

自分の好きなテーマでレッスンを習いたい方。

大会上位、全国レディース等を目指す方。

とにかく、今の自分のテニスをレベルアップしたい方。

また、テニスで最も大切なショットはサービスとリターン。

R、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！