

一般対象

“安定”がテーマです

①薄いグリップによる多彩なサーブ・スマッシュ

②安定と早いリターン練習

上手いかず、困っている！！

薄いグリップだと、ボールがラケットにうまく当たらない！
飛び過ぎが怖くてサーブを気持ちよく振り抜けない！
スマッシュ時、足が打点まで間に合わない！
リターンが安定しない！

以下の練習でコツを掴めます

- ①薄いグリップで分厚い当たりのサーブを打つ方法
- ②コース&タイミング多彩なスマッシュを打つためのコツ
- ③スマッシュの正しい打点への入り方「フットワーク練習」
- ④スマッシュをダブルス形式で挑戦！
- ⑤絶対安心サービスの軌道とスイングのコツ
- ⑥無駄なく早いリターンとは？ポジショニング、ステップなど
- ⑦サーブに対する合わせ方
- ⑧サーブ&リターン練習

さあ、各ショットを絶対な物とし、
更にゲームを楽しめようようにしましょう！

■日時 11月8日(土)・11月22日(土)
11:30~13:30

初・中級クラス対象

■定員 各クラス6名

■レッスン料 ●会員様 3,780円(税込)

■申込 さくら運動公園2Fフロントにて申込みをお願いします。
会員様はサービスエースからの申込みも可能です。
※サービスエースの申込みは開催日の前日までとなります。
※定員に空きがある場合は当日の申し込みも可能です。
※ビジターの方は+540円の差額が発生致します。

■キャンセル 開催日の8日前までは、全額返金致します。
開催日の7日前よりキャンセル料が100%発生します。十分ご注意ください。



余裕のあるトロフィーポーズを覚え
溜めとタイミングを計る



早いテンポ
厚く面に乗せる
前衛に捕まらない



スマッシュ時の
正しい足の動かし方
ボールの見方

担当
鈴木コーチ

Jrの部

目指せクラス進級

“安定”がテーマです

ファースト&セカンドサーブ サーブを生かし主導権を握る練習

どうしたら進級できるの？

熊谷のヘッド、Nコーチに聞きました

必須条件として各ショットを「安定」させられるか？

何にも考えず、打つだけになっていないか？

試合では最初にサーブを打つもの

①薄いグリップで分厚い当たりのサーブを打つ方法

②フルスイングでもボールの飛びを抑える方法

③絶対安心サーブの軌道とスイングのコツ

④相手を外へ追い出すスライスサーブ！

サーブが入って安心している暇はない

⑤ストロークの正しい準備・スイング確認

⑥サーブ後の「構え」を早くし、焦らず準備した正しいショットを打つ練習

⑦「組立て」を覚え、意識してみよう

ワイドサーブを使い、オープンコートへストロークをコントロール

①~⑧までを生かしたシングルスゲーム練習

さあ、サービスゲームをきっちり安定して

取得する練習をし、クラス進級を目指しましょう！

奮ってご参加下さいませ。



ワイドサーブ！



すぐ構え！

担当
鈴木コーチ



早い準備
踏み込み



打点を前に！
クロスへ！



頑張るジュニア
待ってます！

- 日時 11月8日(土)・11月29日(土)
9:00~11:00
大会出場経験有のJr・JrAクラス対象
- 定員 各クラス6名
- レッスン料 ●会員様 3,240円(税込)

- 申込 さくら運動公園2Fフロントにて申込みを
会員様はサービスエースからの申込みも
※サービスエースの申込みは開催日の前日までとなります。
※定員に空きがある場合は当日の申し込みも可能です。
※ビジターの方は+540円の差額が発生致します。
- キャンセル 開催日の8日前までは、全額返金致します。
開催日の7日前よりキャンセル料が100%発生します。十分ご注意下さい。



ウインググローバルテニスアカデミー熊谷

TEL:048-594-7637