

ソフトテニス週間イベント

2023年10月14日(土)



高川講師挨拶



ホールでジャグリング



コート3面を横断する遠くに飛ばすサービス

トスの仕方：ボールを持った手を上げる時、膝を曲げる

サービスのリズム：1, 2

1で形(膝を曲げ手を上げラケットをセット)完了、2で打つ





午後は裸足でジャグリング、ボール投げ、ネット挟んで近くでポンポン
 ポンポンは、数を数えながら①1~30、②30~1、③2の倍数で80まで、④③を逆

に
 ⑤3の倍数で90まで、⑥⑤を逆に言う。間違えたらやり直し



走打練習 センター近くからフォア、バック
 構えた位置に戻る足の練習

- ① 後ろ向きで戻る
- ② 前向きで戻る(視線は相手に)
- ③ クロスステップしてから戻る

3種類ある足の運びを意識して
 自分で選んで練習する



抽選景品



午後スタッフと講師