

一般クラス対象

10月のテーマ スマッシュ!

上空から落ちてくるボールをスマッシュ! 苦しかったら(ハイ)ポレー! ボールの弾道をしっかり覚えてスマッシュのコツをマスターしましょう! そして、夜はハイボール(笑)なんて…ね!

まずは打点チェック!
そしてしっかりと前足
に体重が乗るこの姿勢
を覚えましょう!

右肘から肩のライン、そして左
手の指先までのラインが一直線
になるのが理想の形です。
左手の先にボール…。

このように下がりながらにな
った場合、後足を軸にして前に
踏み込むことは不可能です。ジ
ャンピングスマッシュにした
い場合はレッスンでコーチに
教わりましょう!



東京グリーンヒルズでは毎月テーマを決めてレベル別にレッスンを行っています。
テーマはW(ホワイト)を除くすべてのレベル共通ですが、レベルによって難易度が違います。
1~2週目は基本的な内容が中心となり、3~4週目はより高度な内容になります。
テーマが決まっているからと言ってレッスン中ずっとテーマばかり行うわけではありません。
テーマを設けることで分かりやすいレッスンを提供する事が目的です。
さあ10月、偶数月はネットプレー月間になります。上のボールに強くなりましょう!
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。