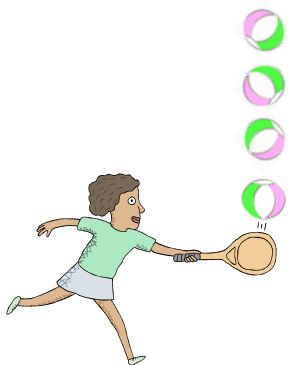
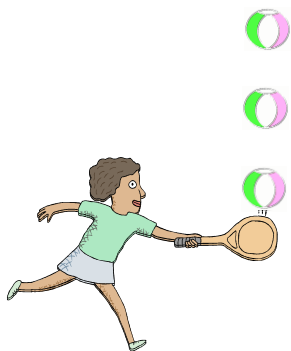


MINI TENNIS

No. 1 1人での練習

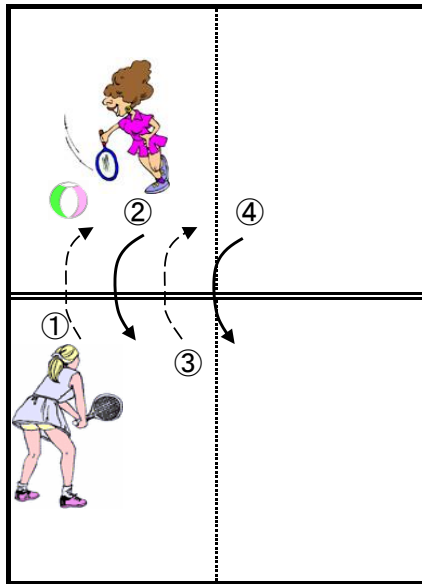


- ① ラケットの片面だけで真上に打つ
- ② ラケットを表⇒裏⇒表⇒裏 と返して打つ
- ③ ラケットの片面だけでボールを右回転させて真上に打つ
- ④ ラケットの片面だけでボールを左回転させて打つ
- ⑤ ラケットを表⇒裏⇒表⇒裏 と返しながら回転させて打つ

ポイント: ボールがあちこちにいかないように同じ位置にくるように打つ

No. 2

小さいドライブ(ストレート)



2分で交替

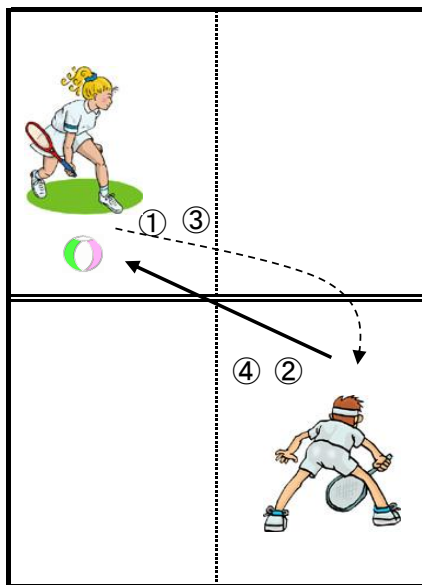
- ① ドロップショット
 - ② ドライブ
 - ③ ドロップショット
 - ④ ドライブ
- ①～④繰り返し

【ポイント】

- * しっかり回転をかけて打つ
- * ドロップショット側は回転しない、止める感じで打つ

No. 3

小さいドライブ(クロス)



2分で交替

- ① ドロップショット
 - ② クロスドライブ
 - ③ ドロップショット
 - ④ クロスドライブ
- ①～④繰り返し

【ポイント】

- * ドロップショットは打ち込む動作を見せてから、サービスラインより手前のネット際に落とす
- * クロスドライブを短く打つ