

山口コーチ流

フォアハンド練習会

2021/10/19 (火) , 26 (火)

2021/10/19(火)、26(火)に山口コーチ流フォアハンド練習会を行いました。

寒い中ご参加いただきありがとうございます。

W/Y/LB のクラスでは体の使い方やボールを簡単に飛ばす方法、回転の掛け方など今まで行ったことがない方向からレッスンを行いました。

B/P/R のクラスではフォアハンドでボールを取るときの足のステップや、ラリー中のボールの質を高める練習、回転を増やす練習を主に行いました。

フォアハンドは試合中でもよく使うショットなので皆さんにも自信をもって強くなったフォアハンドを試合でも使ってもらいたいと思います。

山口

