

# サーブ練習会

フレックス大船インドア

力強いサーブを打てるようになろう

10時～12時でたっぷり120分

レッスンでのサーブ練習だけでは物足りない選手向け

4月30日(土)

12才以下 定員 12名

※コート2面/6人以上の場合はコーチ2名が行います

## 担当コーチからのメッセージ

サーブ練習にふだんはどれくらい時間を掛けていますか？球数や練習時間はとても大事ですが、やはり練習の質が大事になります。

ここではまず、体を最大限に効率よく動かせるように練習します。体を効率よく動かせたときのボールの飛びの違いにきっと驚くと思います！

## レッスン予定

- 1 パワーを出すための体の使い方（屈伸運動）
- 2 トロフィーポーズ（肘の位置）
- 3 “左手”の下すタイミング・使い方
- 4 球種によつてのトスの位置 打点位置の違い

大菊コーチが担当します！