

女性のための卓球練習メニュー

コンセプト

「楽しく、健康で、美しく」

クラブ加入の動機は、おのおの違うと思いますが、続けることで いくらかでも上達すればより楽しく なるのではないのでしょうか。これからの練習メニューをお知らせして少しでもお手伝いしたいと思います。

・基本練習 (30分)

フォアハンドのラリー (10分)

・ショートラリー (5分) ・ 台より30cmぐらいの距離で確実に返す練習。

・ロングラリー (5分) ・ 台より1～1.5mぐらいの距離で正しいフォームで返す練習。

バックショート (10分) ・ 台より30cmぐらいの距離でバウンドを合わせて返す練習。

ツッツキ (10分) ・ ボールをラケットにのせ、ネット越しに短く返す練習。(カットサーブに有効)

・応用、新しい技術の習得練習 (20分)

ドライブの練習・・・カットサーブの返球や、ツッツキの攻撃に有効。

バックハンドの練習・・・オールランドプレイヤーになるために。

サーブの練習・・・実戦での試合に応用。