

NLTC
JUNIOR TEAM

試合になると
サーブが入らない…

緊張して
振り抜けなくなる…

そんな悩みを
一緒に解決！

ワンポイント攻略練習会

サーブ＆レシーブ編

充実の90分！
タイムスケジュール

日時 11月14日（土）
13時～14時30分

対象 小学4年生～中学2年生
うまくなりたいジュニア
試合未経験でも歓迎

参加費 3,500円

定員 6名



1 0分～10分

ウォームアップ＆アライメント

けが予防とパフォーマンス向上のためのチェックと動きを学びます。

2 10分～45分

【サーブ】トスと回転のコツ

スライス、スピイン回転の習得を目指します。

3 45分～75分

【レシーブ】構えと重心について

相手の動きに合わせたスプリットステップと重心のとり方を学びます。

4 75分～90分

サーブ・レシーブからの実践

習得したショットを意識して実践形式で、チェックします。

NLTC
JUNIOR TEAM

新座ローンジュニアチーム
NIIZA LAWN JUNIOR TENNIS TEAM

新座ローンテニスクラブ

埼玉県新座市片山３丁目７－５