

平成25年 第5回岐阜県レディースバドミントン連盟練習会報告書

日 時 平成26年2月4日(火) 10時30分～13時
場 所 各務原市総合体育館
講 師 ヨネックス 田村講師 佐伯さん 佐藤さん
指 導 部 平田、日比、高橋よね子、若野、北村、原、藤原、犬飼
参加人数 33名

《練習メニュー》

1. ランニング
2. 体操
3. 基礎打ち
4. ネット前から手投げノック
ロビングの足運び練習(半面)
初めはサービスライン位から足を出す練習
徐々に後方から足を出す練習
 - ・ミニジャンプをしたのち左足からシャトルに向けて踏み出す
 - ・ラケットは真上に振りぬく
 - ・特にフォア側のロビングの左足の向きに気をつけること
5. クリヤからロビングノック
1人がクリヤとロビングを交互(半面)
 - ・ロビングは力を抜いて打つ瞬間に力を入れる
6. ゲーム
上級・中級に分かれて

広報 指導委員

ヨネックス田村講師



田村講師よりアドバイスを頂いている様子



田村講師よりノックを受けている様子



レディース連盟指導部 各コートを回りアドバイスをしている様子

