

9月のテーマ

サービス～ラリー～

ジュニアテーマ・・・「お礼を言う」 制作:千歳TC 帖佐

テニスのスタートはサービスからです。
サービスを打った後の動きに注目してみましょう！
ゲームでは基本クロスラリーになります。

また、サーブに自信をつけるためにはセカンドサーブの練習をしましょう！！



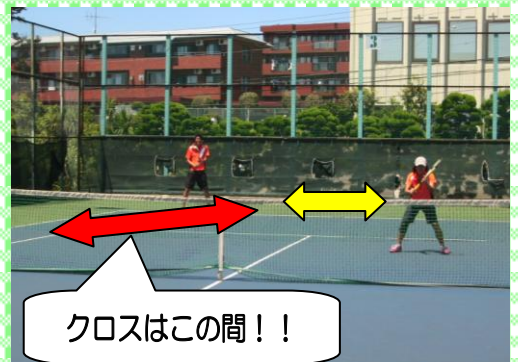
打った後 素早く体を起こし次の構えをしましょう！！



×



打った後 体が倒れたまま
打球の行方を見ていると、構えが遅
れ反応も遅れます！！



クロスはこの間！！

サービスは無理に強く打つと
コントロールが悪くなり、
バランスも崩れてしまいます。
また、リターンもすぐに返ってきます。
サービスからラリーに入るリズムを
しっかりと身に付けましょう。
もちろん、速いサーブは醍醐味です！

黄色の付近は相手前衛の
ボレーゾーンになります。
赤色のゾーンがクロス
ラリーの基本です。
しかし緩いボールを打つ
と危険ですよ！

コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決めてレベル別にレッスンを行っています。
テーマはW（ホワイト）を除くすべてのレベル共通ですが、レベルによって難易度が違います。
1～2週目は基本的な内容が中心となり、3～4週目はより高度な内容になります。
テーマが決まっているからと言ってレッスン中ずっとテーマばかり行うわけではありません。
テーマを設けることで分かりやすいレッスンを提供する事が目的です。
さあ、今月奇数月はストローク月間になります。サービスからラリーをしましょう！
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。