

11月のテーマ

ストローク ~緩急のつけ方~

ジュニアテーマ・・・「ボールアップ」 制作:千歳TC 帖佐

ただ緩く打つだけでは簡単に返されてしまう!

回転をかけたり・・・速く打ったり・・・ロブにしたり・・・

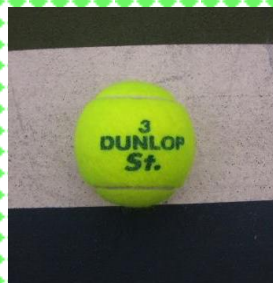
相手のタイミングを外せるようになると・・・テニスが楽しくなりますよ!

まず大切なことは、「ボールのどこを打とうとするか」なのです。
様々な球種を打つことができます。
真後ろなのか、下からなのか、上からなのかによって違います。

後ろから前に打つフラット系ショット!
回転を極力かけずに打つのでスピードは速い。



下からこすり上げるスピン系ショット!
回転をかけているのでスピードはゆっくり。



ボールのどこを
打つかによって
「回転・スピード」
のコントロール調整を
してみましょう!

各ショット練習することで引き出しが増えます。そして様々な場面で役に立ちます!
緩急を自在に使ってゲームを自由に組み立てられるようにしましょう!!

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。緩急を使ってみましょう!
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。