

12月のテーマ



ローボレー&ハーフボレー

ジュニアテーマ…「全カブレイ！」 制作:セルティス加藤

<低いボレー4カ条>

第1条/ ボールと同じ高さに目線を合わせるべし!

第2条/ 打球面はローボレーはスライス面で!

第3条/ ハーフボレーはラケット面を立てて地面と垂直な面で打つべし!

第4条/ 身体が前のめりにならないように打球後も足を止めないようにするべし!



ハーフボレーは打球面を垂直にして、立ち上がりながら下→上にスイングしよう!



垂直な面で打てばボールは入射角と同じように上へ飛んでいく!



ローボレーは上向き面でスライスタッチで打ちましょう!



前のめりになっちゃあ〜



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、今月偶数月はボレー月間になります。低いボレーをマスターし攻守に活かしましょう!
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。