



2月テーマ ボレーの攻撃



ジュニアテーマ・・・正しい言葉づかい

攻撃のボレーはボールへのラケットの面の当て方によってスピードのあるボレー、角度のついたアングルボレー、ネット際に落とすボレーなどが打ち分けられます！
色々なボレーを打ち分け組み合わせて、攻撃のバリエーションを増やしましょう！



厚く当てて決めるボレー



ボールの外側を打つ
角度のアングルボレー



ボールの下側にラケット面
をすべりこませてネット際
に落とすドロップボレー



逆クロスドロップボレーの例 ①最初はラケットを立てて ②打点でラケットを寝かせてボールの下側を打つ
③手首の角度はキープして脱力後ラケットは下がる

☆☆☆基本グリップはコンチネンタルグリップで打ち分けられるように頑張りましょう！☆☆☆

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。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。