

一般クラス対象

6月のテーマ



アングルボレー

ジュニアテーマ・・・「全カプレー」

アングルボレー 3つのところかけ

①ラケットを立てる ②打つ方向は見ない ③スイングしないで当てるだけ

- ・ラケットを立てないと角度のあるボレーが打てない。
- ・打つ方向を見ると相手にコースを予測されてしまう。
- ・球足が長くなると相手に拾われやすくなりスイングすると、インパクトの正確性が失われてしまう。



レディポジション&スプリット
ステップを忘れずに！！



セットはラケットを立てて
しっかりネット前につめます。



インパクト時は面の角度と打つ
方向は見ないように注意します

コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決め、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、レベルにより難易度が異なります。
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いって、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、偶数月はネットプレー月間になります。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。