

7月のテーマ ボレーの守り

ジュニアテーマ：相手の話を聞く

ボレーで様々な高さに対しての処理をマスターし、
ピンチをチャンスに変えましょう！
通常のボレーとのちょっとした違いを覚えてしまえば
鉄壁の壁になれるかも?? ((笑))

★ハードヒットに対しての返球



攻撃された時（スピードのあるボール）は、ラケットを前にセットし、姿勢を低くし、胸を張り、頭が下がらないよう気をつけましょう！

★ハイボレー



肩より高いボールの時は、打点が頭の上ではなく、身体から横に距離をとり、ボールをラケットで払うように打ちます。

★ローボレー



膝より下の高さは、ラケットの面を上向きに作り、ボールの下にラケットを滑り込ませるようにヒットしていきましょう！

★ハーフボレー



地面に弾んだ直後を打つ場合、ボールに対し、ラケットを身体よりも前にセットし、膝を曲げてボールの弾みに合わせて膝に乗りましょう！

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で共通ですが、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。