

9月のテーマ

ポレー 角度のコントロール

ジュニアテーマ…「お礼を言う」

ラケット面の角度や打点の位置、フットワークを工夫して
ポレーをストレート、クロス、逆クロスにコントロールしてみましょう！
アングルポレーにもチャレンジしましょう！



フォア・バックのクロスへのポレー

クロスへのポレーのポイントは

- ①ラケットヘッドが斜めに立ち
- ②打点が踏み込み足より前
- ③ボールのやや外側をヒットするとコントロールしやすい。



フォア・バックの逆クロスへのポレー

逆クロスへのポレーのポイントは

- ①ラケットヘッドがグリップより下がり
- ②打点が踏み込み足より後ろ気味
- ③ボールのやや下内側をヒットするとコントロールしやすい。

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。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。