

3月テーマ

ストロークの攻撃

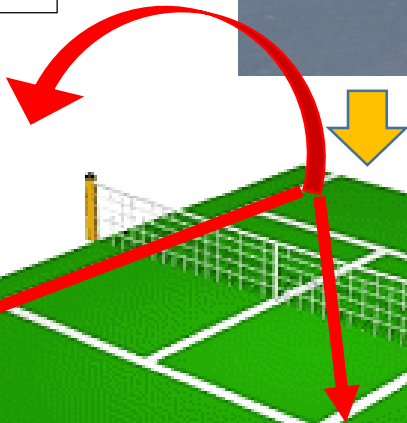
ジュニアテーマ:お礼を言う

相手の浮き球はしっかりタメを作り、
ボールにスピード、角度をつけて攻撃しよう！

相手の浅い浮き球に対しては、
しっかり肩を入れてベースライン内側でタメを作りましょう！
コースを隠すだけではなく、ショットも安定します！



最初からショートクロス、
スピンロブがわかるような
タメはNGです。
コースがバレやすくなるばかりか、
手打ちになりやすいので注意しましょう！



しっかりタメを作ったら、ストレート、ショートクロス、スピンロブ・・・自由自在に攻撃できるようにしましょう！
優位に立ったらそのあとの展開も工夫しましょう！

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。
今月はストローク月間になります。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。