

11月のテーマ

バックハンドストローク

ジュニアテーマ…「ボールアップ」

バックハンドストロークは両手打ちと片手打ちがあります！

打点の違いなどを理解して色々な球種や使い分けをマスターしましょう！

両手打ちバックハンドストローク



片手打ちバックハンドストローク



	両手打ち
左手の感覚	手のひらで打つ感じ
打点の位置	右足の横

	片手打ち
左手の感覚	後ろに引く感じ
打点の位置	右足より30cm位前

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。