



テーマ

攻撃的なボレー

ジュニアテーマ: あいさつ

攻撃をするためには深いボレーを打つことが基本になります。

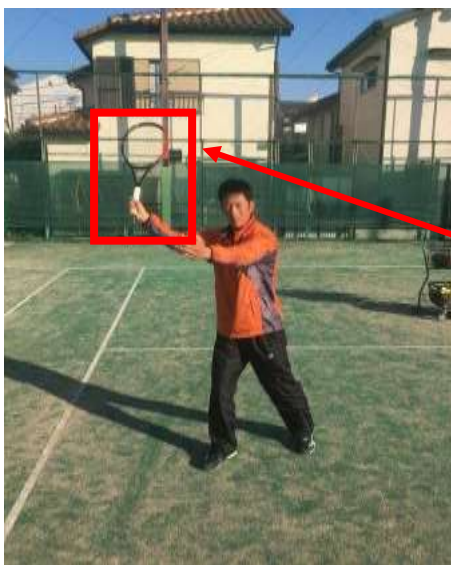
深いボレーを打っていくと浮いたボールがきやすくなくなります。



ミドルボレーで深く打つには、
**「軸足のタメ」と「踏込」が
重要です。**



ボールが浮いてきたら、
チャンス!!



ラケットのセットは
**打つ高さより上に引く!
踏込は下に沈み込む
ようにする**



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。