

5月テーマ

リターンのバリエーション

ジュニアテーマ：ホールアツプ

リターン 3つの基本！

①スプリットステップ ②ボディターン ③コンパクトなテークバック

クロスへの一撃必殺だけになっていませんか？さまざまなバリエーションを習得しリターンから攻めることのできるプレースタイルにチャレンジしましょう！！

ストレートアタック（青）

セカンドサーブでスピードが落ち、サイド気味のボールがチャンスです。ボレーヤーがポーチに出づらくする効果もあります。

ロブでリターンダッシュ（水色）

相手のポジションを崩し攻撃態勢を作ることが出来ます。相手のサーブ&ダッシュを崩す効果があります。

中ロブ気味にクロス（黄）

やや高めに打ってボレーヤーにつかまりづらくしましょう！ミスが少なく、相手のタイミングも外す効果があります。

ショートクロス（赤）

スピン回転を強めにかけ相手を追い出すか、スライスで沈めましょう。（難易度高め！）

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。