

2022年10月のテーマ

アプローチ&ボレー ジュニアテーマ：あいさつ

ネットを制する者はダブルスを制す！

深いアプローチショット→スプリットステップ→ファーストボレーで追い詰めて
あとはチャンスボールを決めるか無理なショットを打たせてミスを誘う。

アプローチショット

①トップスピンでアプローチ

- ・軸足に体重をためてしっかりスイング
- ・回転軸を意識して
- ・前進しながらグリップチェンジ



②スライスでアプローチ



- ・スライスの利点は
早く前進出来ること。



- ・打球方向へ直線的な重心移動で足を踏み出しながらショット



必ず スプリットステップ

- ・相手をよく見て次のショットを予測する。
- ・ポジションは自分の守備範囲の中心線上に。

そして ファーストボレー

- ・深く打って相手をさがらせる。

コスマテニスカレッヂ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。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。