

7月のテーマ

攻守の判断 (ストローク・ボレー)

ジュニアテーマ：相手の話を聞く

自分のポジションや体勢で、攻め・守りを判断しよう！！

ストロークの攻撃

ベースラインの内側で
しっかりタメが作れた時



ストレートアタック、ストレートロブ、ショートクロス、アプローチでネットへ詰める、ドロップショット、打ち込み・・・

ネットプレーの攻撃

ネットの近くで、ネット
より打点が高い時



ストレート、ワイド、センターへの強打、アングルボレー、ドロップボレー・・・

ストロークの守り

ベースラインの外側や前後
左右に振られた時



相手ストローカーには深く、相手ボレーヤーには低く又は大きいロブ

ボレーの守り

サービスライン後方又は
打点がネットより低い



・カウント ・風や太陽等の環境 ・自分の得意不得意ショット等によっても判断は変わってきます。今月は的確な判断ができるようにがんばりましょう！

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。
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。