

2月テーマ ファーストボレー

ジュニアテーマ:正しい言葉使い



足を上手く使えば普通のボレーと同じです！
足を動かせば体もポカポカ、
ファーストボレーも安定します！

厚めのグリップでアプローチを打った後は、コンチネンタルグリップにチェンジが必要です。打球後はスムーズにチェンジできるように練習しましょう！

①フォアのスピンドアプローチ



②打球後素早くグリップチェンジをして前へ詰める



①でのグリップ



②でのグリップ

※ 上記のグリップチェンジは1つの例です。要は1stボレーでコンチネンタルになっていればOK!

前に走ったままの状態では、手打ちになってしまい安定しません。足を上手く使えば、守備範囲も広がります！

前へ詰めたらずはスプリットステップ！



スプリットステップの着地後は素早く軸足を決めよう！



最後は踏込足を出しながら。良い所でボールをとらえましょう。



コスモテニススクレッチ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。