

一般クラス対象



12月のテーマ ブロックボレー

ジュニアテーマ・・・「全力行動」



相手の速いボールをブロックするので、準備の時間が短く、ショルダーターンやグリップチェンジもほぼできません。

point1

体より前に素早くラケットをセット、上手く面が作れるように練習しましょう！



point2

速いボールに対して、タイミングよくグリップを握りこめるようにしましょう！

point3

狙った方向へ打球面を向け、コースを狙ってみましょう！

中級までの方は、速いボールにはじかれないように、

コンパクトなボレーができるようにしましょう！

中級以上の方は相手の強いボールに対しても

攻撃する気持ちをもってボレー出来るようになりましょう！

コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決め、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。