



テーマ

攻撃的なボレー

ジュニアテーマ：あいさつ

攻撃するためには**深いボレー**を打つことが基本になります。

深いボレーを打っていくと**浮いたボール**がきやすくなります。



ミドルボレーで深く打つには、

「軸足のタメ」と「踏込」!

が重要です。



ボールが浮いてきたら、

チャンス!!



ラケットのセットは

打つ高さより上に引く!

踏込は下に沈み込むよう

にする!



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。