

平成31年4月のテーマ

ボレー／守りのショット

ジュニアテーマ：あいさつ

ネットプレーヤーが強烈なストロークで攻撃された場合、壁となってボレーをしつこく返球し、相手にうんざりさせてミスをさせたり、チャンスボールを打たせましょう。

ポジショニングと構えの姿勢がとても重要です。

ポジションは守備範囲の真ん中に、低い姿勢で構えましょう。

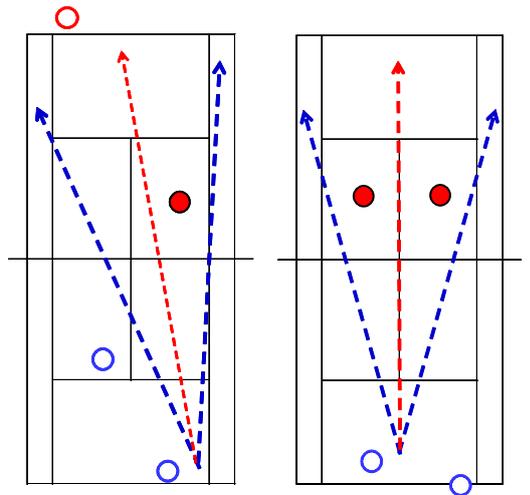
構えの姿勢とポジション

好プレーヤーは、威力のあるトップスピンのボールを低く打ち込めます。

スタンスを広めにして下半身を安定させ、低い打点に目がついていくように姿勢を低くしましょう。



ワイドスタンス & 低い姿勢



守備範囲の真ん中でネットから離れ過ぎない

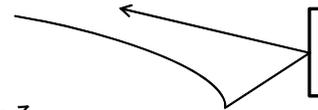
ローボレーとハーフボレー



ローボレー



ハーフボレー



ボールの入射角の違いによる
ラケット面操作の違いを覚えましょう。

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。