

3月のテーマ

ラリーを繋げるコツ

ジュニアテーマ・・・「お礼を言う」

ラリーを繋げるコツは、できるだけ慌てた打ち方にならないようにすることです。そのためには、素早い準備が必要です。スプリットステップ→体のターン→良いタイミング、良い場所でタメを作る。まずはこれを意識して、厳しいボールに対してもしっかり繋げられるようにしていきましょう！

スプリットステップ→ターン



良い場所でタメを作って、落ち着いて振り出せるようにしましょう



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。