

一般クラス対象

# 11月のテーマ テクニカル重視

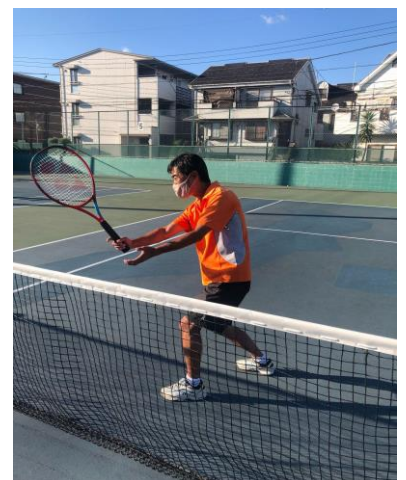
ジュニアテーマ・・・「ボールアップ」

## アンクルボレー 意識改革

①ラケットを立てる ②打つ方向は見ない

③体の向きは横向き

- ・ラケットを立てないとコースに角度が付かない。
- ・打つ方向を見ると相手にコースを予測されてしまう。
- ・ストレートに見せかけてアンクルに打つようにタイミングを測りましょう。



レディポジション&スプリットステップをします。

ラケットを立てて、体の向きを横向きに保ちましょう。

インパクト時はラケット面を狙っている所に向けて、コースに角度をつけます。

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。  
さあ、偶数月はネットプレー月間になります。