

2022年11月のテーマ

リターン

ジュニアテーマ：全力行動

相手のサービスゲームをブレイクしよう！

フットワーク、ボディワーク、ラケットワーク
を上手く使って、リターンを安定させます。

相手サーバーのインパクト時を目安に、
タイミング良くスプリットステップ

次の一步を素早く出せるようにするのが目的なので、
高く飛ぶ必要はないが、着地で低く沈むようにする。



軸足に体重を乗せながらボディーターン

テークバックをコンパクトにしたいので、腕の引きではなく
体のターンでラケットを引くようにする。
※軸足…右利きフォアは右足になります。



踏み込み足を出しながらボール
にぶつかっていきこう！

体を無理に回転させたり、腕の力でラケットを振り回すので
はなく、体をぶつけていくイメージで、コンパクトなシン
グでボールをとらえる。

威力のないセカンドサーブに対しては、さらにしっかりと
足を決めて攻撃していきます。
攻撃のパターンもリターンダッシュ、ロブリターン、スト
レートアタック等いくつかあるので、余裕のあるクラスは
どんどんチャレンジしましょう！



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。