

令和6年2月のテーマ 守りのネットプレー

(コートにボールが入るように合わせて返す)

ジュニアテーマ (正しい言葉使い)

良い例



正面を向いたラケットを前にセット

メリット

面が負けにくくボールが浮かない

次のボールへの対応が出来る

悪い例



身体を横向きにラケットをセット

デメリット

面が負けてボールが浮いてしまう

次のボールへの対応が遅れる

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。