

5月テーマ

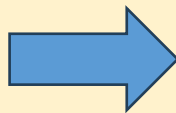
攻めのネットプレー

ジュニアテーマ：ボールアップ

① アプローチはなるべく高い打点で打つためにテイクバックは高くセットする。



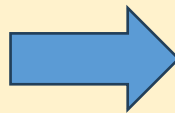
② 打った後のフォロースルーは下げずに肩まで振りぬく



③ アプローチ後にハイボレーが出来るチャンスが来たらラケットを高くセットして前へ詰める準備を行う。



④ ハイボレーの際にラケットヘッドが動かない打ち方でコンパクトにコースを狙う。強打よりコントロールを重視しましょう！！



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。