

令和7年2月のテーマ

守りのネットプレー

ジュニアテーマ：正しい言葉使い

まずは安定してボレーをつなげられるようにしましょう！
相手の厳しいボールに対してしっかり繋がられるようにしましょう！

スライスタッチのボールで安定して繋がられるようにします。(初級～初中級)



・両手を同じように開く→左の手の平と、グリップエンドを合わせる。・ラケットワークは縦から横、外から内へ

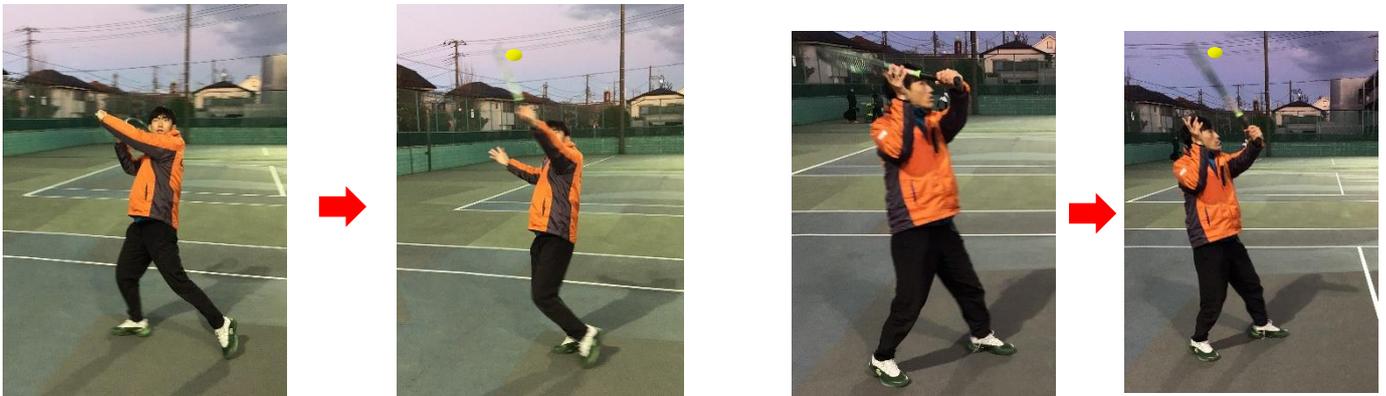
バックへの深く厳しいロブに対して、攻められないようにしっかり繋がります。(中級～上級)

- ・厳しいロブに対しては素早く体をターンさせ後ろ向きになる。
- ・打点は体の中心線より後ろでとらえる。



守備範囲が広がり、相手に攻められづらい滑るボールになります！

BAD ・体のターンが少ないと、動きづらいだけではなく、当てるだけのスイングになってしまい、相手の打ちやすいボールになりやすいです。



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。