

6月テーマ 守りのストローク

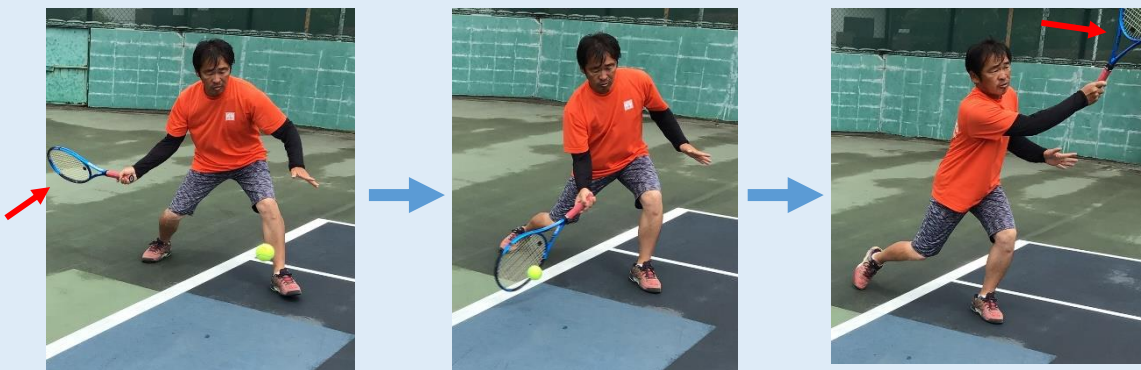
いっしょうけんめい

ジュニアテーマ：一生懸命プレーする

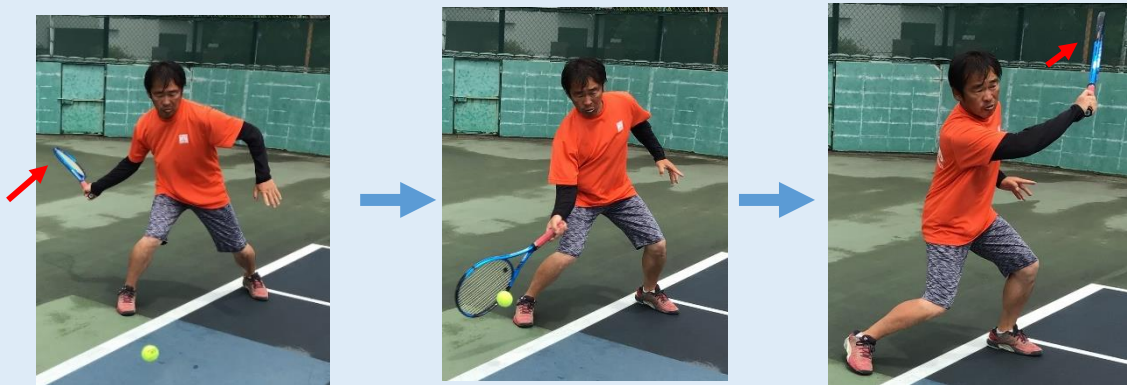
速い、遠い、深いボールに対して、安定して返球できるようにします。スライス、ロブ、ショートバンドの返球等をマスターしてピンチをしのげるようにしましょう！

深いボールに対して、下がる時間がないときはショートバンドで返球します。

(初級～初中級) 打球面をを起こして、打ちたい方向へ押し出すようにスウィングします。ショートバンドで捉えるリズムを覚えましょう！ ※中上級の方はバックでもできるようにチャレンジしましょう！



(中級～上級) スピン回転での返球にもチャレンジしましょう！打球面を伏せて、ラケットヘッドを回し、こすり上げるイメージです！ ※上級の方はバックでもできるようにチャレンジしましょう！



その他の厳しいボールに対しても、それぞれの打ち方があります！
6月のレッスンで、粘り強いストロークを身につけましょう！

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。
今月はストローク月間になります。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。