

7月テーマ 攻守の判断 ストローク・ボレー

ジュニアテーマ：相手の話を聞く

ストローク編

ベースラインではクロスへ前衛に取られないように角度も気を付ける。



前に入れる時はストレートへアタック！！



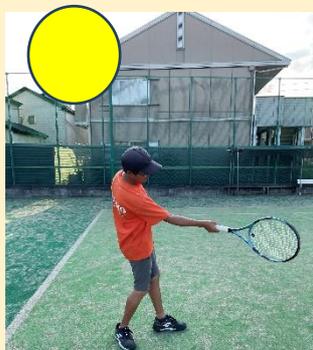
中級・上級編
センターからもストレートを狙ってみよう！



クロスへ打つ際の注意点



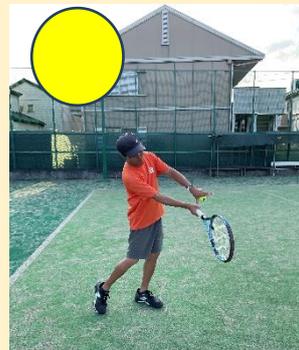
グリップエンドが先に出ている



ラケットヘッドが先に出ている



肩の動きが早い



肩が残って面も安定している

ストレートへ打つ際の注意点

ボレー編

ポジションがネットから離れているボレーは一度後衛へ返球



ポジションが前に入れてボールも浮いてきたら迷わず前衛の足元へ！！



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。