

令和5年12月のテーマ

リターンの強化

ジュニアテーマ・全力行動

リターンでは、なるべくコンパクトなテイクバックが必要になります。

早いサーブ、変化のあるサーブに対して大きくラケットを引いてしまうと振り遅れにつながりますので、自分から見て前方にラケットを差し出すような形のテイクバックを目指してみましよう!!



ラケットを引く際は後ろに引きすぎないで、できるだけ自分の視界の中にラケットをとどめる意識で!!

ラケットセットの位置は、ボールが進んできた時に通る軌道に入れ続け、タイミングが来たらヒットする!!

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ことが目的です。(最終週はゲーム中心のレッスンとなります)