



8月テーマ

前衛の動きについて

ジュニアテーマ：全カブレイ

前衛に立っていても動けなければ意味がない！
 ストレートを抜かれるのが嫌だから動かない！
 前衛は守りもするが、攻めなければ・・・

雁行陣・平行陣で動きが変わります。動きをマスターしましょう！！

がんこうじん 雁行陣

雁行陣では
ボールに合わせて
前後に動く

下がったら
センター
ケア

●は相手前衛の
動きを注意！！

●が打たないと
わかったら
前に行こう！！

ポーチできなければ
素早く下がり
の動きを見る

へいこうじん 平行陣

平行陣では
ボールが行った場所
に応じて左右に動き
ましょう！

チャンスが来たら
前に詰めよう

●は下がったまま
味方との距離を
一定に保てるよう
に動く！

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。
 今月はポレー月間になります。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。