



# 4月テーマ

## 並行陣のゲーム形式

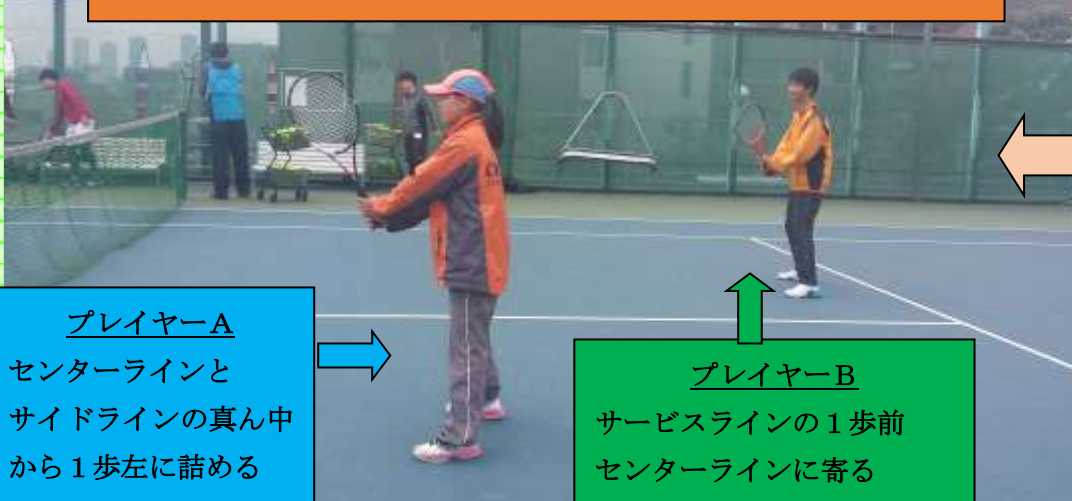
### ジュニアテーマ：あいさつ

ダブルスでは並行陣が出来ると攻撃の幅が広がります！  
並行陣でのポジショニングを覚えて攻撃と守りを固めましょう！

**注意**

#### 並行陣の基本ポジション

(例) 相手の陣形は雁行陣 デュースサイドがストロークの場合

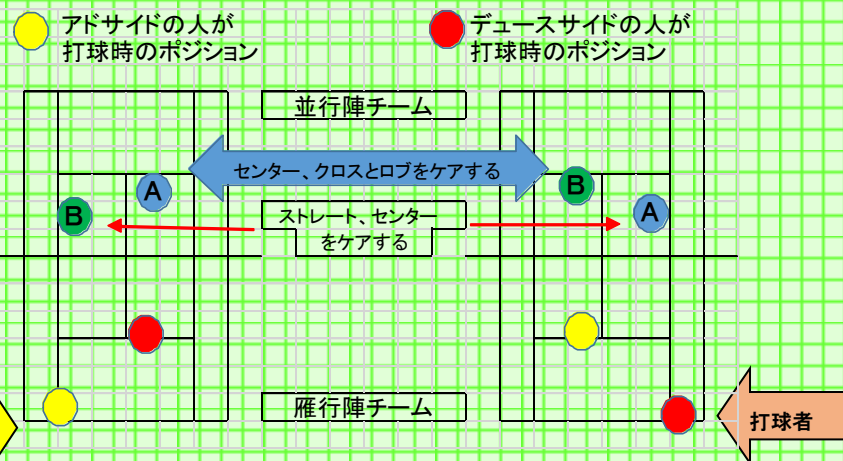


**プレイヤーA**  
センターラインと  
サイドラインの真ん中  
から1歩左に詰める

**プレイヤーB**  
サービスラインの1歩前  
センターラインに寄る

○ボレーヤーの基本  
位置はセンターライ  
ンとダブルスサイド  
ラインの真ん中  
○パートナーとの間  
が空かないように打  
球方向左右に動く！  
○打球方向に詰める  
○前後に動いて攻守  
のポジショニング！

○打球方向に対して  
正対する人  
⇒前に詰める。  
○クロスの人  
⇒サービスラインか  
ら1歩前の位置&  
センターが空かない  
ようにセンター寄り



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。  
今月はボ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。**