

一般クラス対象

5月のテーマ

ロブチェンジ～陣形 ジュニアテーマ「ボールアップ」



ネットプレーヤーの後ろへロブを上げて相手の陣形を崩してみましよう！
パターンが変わるといったいどう動いたらいいの？？
ロブチェンジからの様々な陣形を覚えましよう！試合でパニックになる前に…ね！！

ロブ(lob)

今回の練習ショットはロブです！
ネットに出てきた相手の頭上を越えるように打つ、山なりの打球のことです。

プレーヤーに対して
どのくらいの高さに打つか？？

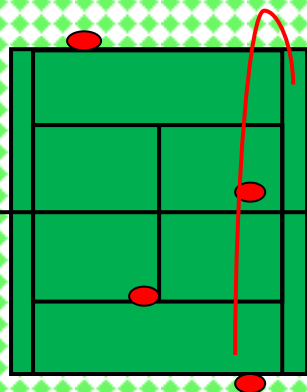
落下地点はどこがいいかな？
バック側を狙うと効果的かも…



狙う高さは
この位かな？
下がってスマッシュさせるくらいが目安！

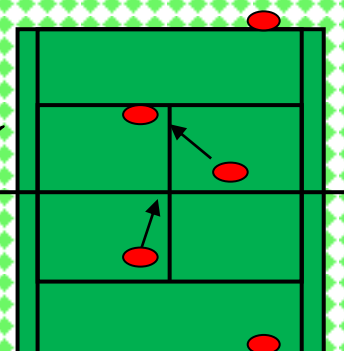


バックハンド側へのロブは
取りにくいので効果的！



ボールを落とす場所を意識！
相手を動かすには？？
前衛の上を狙おう！！

相手をチェンジさせた後
どう動くと効果的かな？？
後ろ？前？どちらでしょうか？



陣形には様々なパターンがあります。そのひとつがストレート展開です。ぜひ、覚えましよう！！

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。
さあ、今月奇数月はストローク月間になります。ロブを磨きましよう！
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。