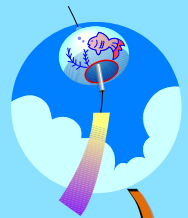


8月のテーマ



前衛の動き方(ポーチボレー)

ジュニアクラス:正しい言葉使い

制作:東京 GH 加茂

写真はコート手前のプレーヤーから見た相手の位置です。
それぞれが、縦にコート半分を守ろうとしていると、
こちらから見た場合センターが空いているのがわかるでしょう。
守りの時のポジションは、前衛はセンター付近を守るのが鉄則です！！

自分のエリアを
ちゃんと守るぞ！！



しまった～！！
センターを空けすぎた～！！



自分のコートにボールがあるときは、前衛のポジションはサービスラインまで下がり、コートの中心付近にいないとセンターが凄く空いてしまい狙われやすくなります。
ポジションをセンター寄りに取りましょう！
ボールが相手のコートにあるときは、前に詰めて半分のコートの真ん中にポジションを移動しましょう！！

あっ、センター！ でもそこには、
加茂コーチがいて取ってくれた！
サンキュ～！惚れ直したよ (^^)



コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決めてレッスンを行っています。
テーマはWを除く全てのレベル共通となっていますが、レベルに応じて難易度が違います。

1・2週目は基本的な内容が中心で、3・4週目は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そのテーマばかりやるわけではありません。
あくまで、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。

さあ、今月偶数月はボレー月間です。ポジションに注意しながら攻めましょう！！

最終週のレッスンは、ゲーム中心のレッスンとなります♪