

11月テーマ

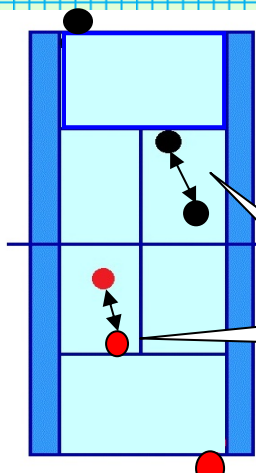
フォーメーション（雁行陣）

ジュニアテーマ：ボールアップ

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・・・

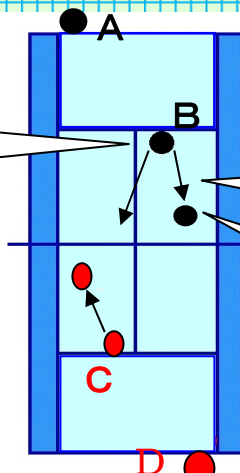
クロス・ストレートラリーでの前衛の動きをマスターしましょう！！

クロス展開



●は相手前衛の動きを注意！！

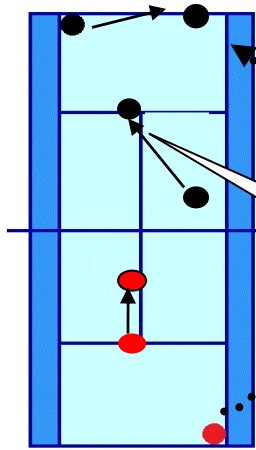
雁行陣ではボールに合わせ前後に動く



BはCが打たないとわかったら前に行こう！！

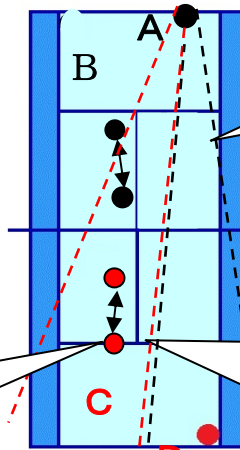
Bはポーチできなければ素早く下がりCの動きを見る

ロブチェンジ ストレートの展開



下がったらセンターケア

Aが打つときは赤点線の真中に



Bは相手前衛Cを見ながら下がる

ボールがBを越えたことを確認！
Cはセンターラインに寄りながら前へ

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。
今月はフォーメーション月間になります。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。