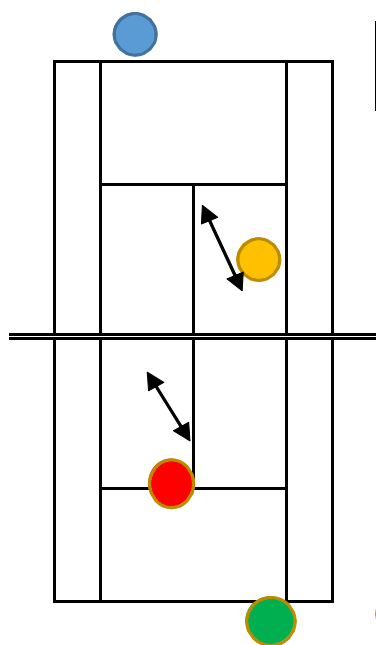


7月テーマ

雁行陣のフォーメーション

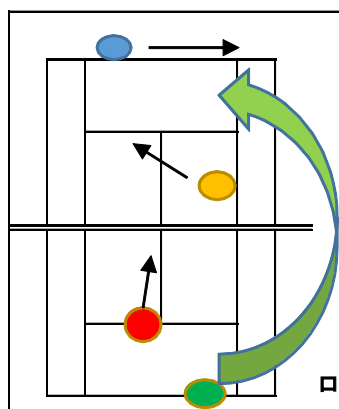
ジュニアテーマ：相手の話を聞く

雁行陣の前衛はボールに合わせて前後に動きましょう！
相手の後衛が打つ時には前に詰めて攻めるポジションへ！
味方の後衛が打つ時には相手前衛を見て少し下がってサービスライン付近で守る！
相手をよく見て攻守のポジションを身につけましょう！



雁行陣の基本ポジション

- サーバー⇒ベースライン後方、外足がシングルスサイドラインより50cmほど内側の位置
- 前衛=サービスラインとネットの中央。
センターラインとダブルスサイドラインの中央。
- 前衛(レシーブ側)⇒サービスライン上で右手のラケットがセンターラインに届く位置。
- レシーバー⇒ベースライン後方で右足がシングルスサイドラインにかかるくらいの位置。
- ● 味方の打球が相手前衛の横を抜けた時は斜め前に詰める。前でボレー出来なかった場合斜め後ろに下がる。



相手からのロブで陣形変更

- 相手前衛の上をロブで抜く。
- ベースライン後方で横へ移動してロブを追いかけ相手コートに返球する。
- 上を抜かれたら反対側のサービスライン上に移動。
- ネットセンター方向に詰めていく。

ロブを打った！

それぞれのポジションで、ラケットの構える高さ、体の向き、見る方向等が変わってきます！今月のレッスンで完全マスターをめざしましょう！

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。
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。