

9月のテーマ



サービスからのラリー



ジュニアテーマ：お礼を言う

今月はサービスからのラリーがテーマですが、ポイントが4つあります。

- ① サービスをする位置はセンターマークとダブルスサイドラインの間です。
- ② サービスを打った後はサービスダッシュしない場合は、一度ベースラインの後ろに下がって構えるようにしましょう。
- ③ ラリーはクロスに深く打つことが重要です。
- ④ 相手の前衛目がけて、ストレートアタックする。

- ① サービスをする位置はセンター、ワイドとどちらにも打てるようセンターマークとダブルスラインの間にしましょう



- ② サービスを打った後は、一度ベースラインの後ろに下がって構えることによって相手のレシーブが深く返球されても打ち返せるようになります。



- ③ ラリーはクロスに深く打つことによってペアの前衛にチャンスボールを打つ機会を多くすることができます。



- ④ 時には、相手の前衛目がけてストレートアタックしてポーチに出にくしたり、ミスを誘うこともできます。



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。