

11月テーマ

平行陣

ジュニアテーマ：お札を言う

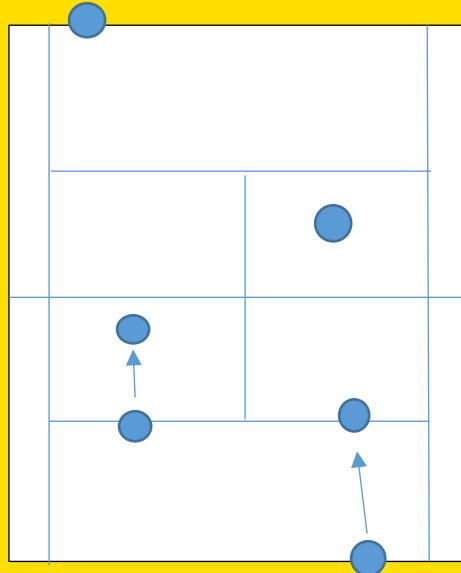
応用編

導入編

初級～初中級クラスの方、まずは前へ出てみよう！！

平行陣は二人ともボレーに出る為、ポジショニングが重要になります。前に出ることで相手にプレッシャーをかけられるのと練習で取り入れると繋ぎと攻めのボレーを練習出来るので積極的に取り組んでみましょう！！

中級クラス以上の方は様々な展開に対応できるポジショニングを身につけましょう！！

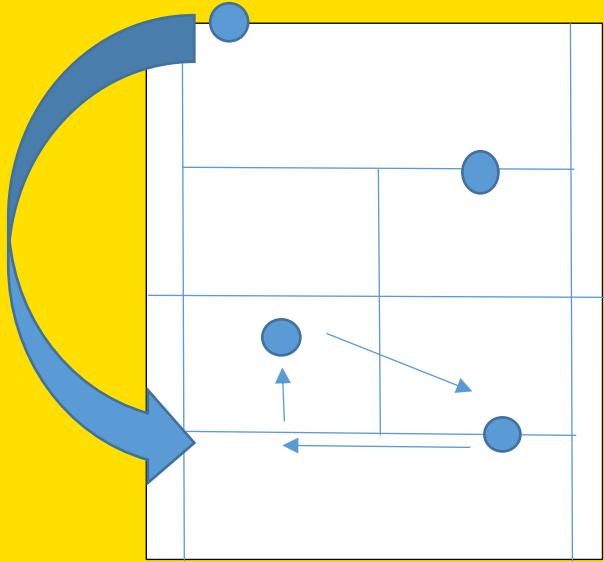


ポイント① アプローチ

アプローチはスピードボールではなく少し遅いボールでも良いので、深く打って自分が早く平行陣のポジションに入れるようにしましょう。

ポイント② 前衛のポジション

後衛がアプローチで前に来たら、前衛もさらに前に詰めます。後衛と前衛が横並びにならないように注意です！前衛は完全に攻めのポジションになるので、どんどんボレーに出ましょう。



ポイント① 常にロブが来る意識で

二人とも前に来るという事は、後ろが空くという事です。相手の打ち方も気にしながら常にロブが来ても対応出来る意識で臨みましょう！

ポイント② ロブカットでのチェンジ

ロブが上がってチェンジする時は後衛がカットしてそのまま前衛へ。前衛は後衛のポジションへ。この場合、後衛のロブカットの返球は必ず相手の後衛に中ロブくらいで。ポジションにつく時間も作る事。

コスマテニスカレッヂでは毎月テーマを決め、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、レベルにより難易度が異なります。
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いって、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。