

令和3年7月のテーマ

サービスの強化・コントロール

ジュニアテーマ：相手の話を聞く

- ① コースの打ち分け : 左右やセンターに打ち有効なコースを狙う
- ② 球種の使い分け : フラット・スライス・ спинを使い分ける
- ③ 1st・2ndの打ち分け : 攻めるサーブ・安定した2ndを身に着ける

① コースの打ち分け

コースを狙うことによって、左右に動かしたり
相手の苦手なバックに狙ってポイントを取る

コーチ推奨

1. 体の向きでコースを狙う
肩のラインを打つ方向に向けて打つ
2. トスの位置でコースを狙う
トスの位置を左右に変えて左右のコントロール
3. ラケットコントロールでコースを狙う
トスの位置は同じで面の向きを変えてコントロール

【左に狙う体の向き】



【右に狙う体の向き】



② 球種の使い分け

球種を使い分け、相手のレシーブのタイミングを外したり、回転で打ちにくくしてポイントを取る

1. フラットサーブ
ボールの真後ろをラケット面が捕らえる
2. スライスサーブ
ボールの右側にラケットをスイング（右利きの場合）
3. スピンサーブ
ボールの下から上にラケット面をスイング

【フラット】



【スライス】



【スピニ】



③ 1st・2ndの打ち分け

1. 2ndサーブの安定
 - 回転をかける、ゆっくり打つ
 - ラケットを担いだ状態からスタートする
 - アンダーサーブで入れる
2. 1stサーブの（攻める）
上記のコースや球種を使ってスピードボールや回転、または相手のボディを狙うなど攻めるサーブを使ってサービスエースを狙ったり、レシーブミスを誘って優位な試合展開を作りましょう！！

まずは2ndサーブが自信をもって入れられることによって自由に1stサーブが打てるようになります。自分のレベルに合わせて入れられる2ndを習得しましょう！！

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で共通ですが、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。