

# 令和4年11月のテーマ

## 平行陣強化

### ジュニアテーマ：ボールアップ

- ① ロー・ハイボレーをマスター : ローボレー・ハイボレーを覚えて並行陣に慣れる
- ② レシーブダッシュで平行陣 : 2ndサーブをアプローチし並行陣を作る
- ③ サービスダッシュで平行陣 : 1stサーブで平行陣を作り優位に立つ

#### ① ロー・ハイボレーをマスター

ロー・ハイボレーとハイボレーを安定して返球出来るようにして雁行陣からの卒業

##### ●ロー・ハイボレーのポイント

1. ラケットヘッドを下げて地面と平行にし、上向きを作る  
打点は前足で、後ろ膝を落とし低い体勢で打つ
2. 深く打つことによって相手から攻められないようにしてチャンスを待ちます

##### ●ハイボレーのポイント

1. 体の向きを、しっかりと横向きにして後ろ肩の位置にラケット面を上向きにして、山なりに返球する
2. 苦しいボールなので、下ではなく上に返球する事で時間を作る事と深くいきやすく攻められにくい

【ロー・ハイボレーの打ち方】



【ハイボレーの打ち方】



#### ② レシーブダッシュで平行陣

2ndサーブは、緩いイメージがあるのでアプローチのイメージで前にでるチャンス！！

1. レシーブポジション  
緩いと予想して、ベースラインの前で構える
2. スプリットステップ  
前にステップして、ネットに近づき早く並行陣にする
3. 打ち方  
ボールが上がってくるタイミングに合わせて打つ

レシーブダッシュ

スタート位置

移動位置



サービスダッシュ

サーブ後の位置



1stボレーの位置



#### ③ サービスダッシュで平行陣

1stサーブでレシーブを崩して、平行陣を作り攻撃できるようにゲームをする

1. サーブのトスを前側にして、サーブ後に前に走りやすい状態にする
2. サービスライン手前で、止まりボールを見てからボレーする

コスマテニスカレッヂ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。