

4月テーマ 守りのボレー

ジュニアテーマ：あいさつ

ボレーのポイントは、攻めの時も守りの時も同じ、
ラケット面を ①打点と同じ高さに ②早く セットする。
守りのボレーをミスしないコツは、ボールが来た方向へ返すことです。



ハーフボレー



スプリットステップから



ローボレー

短く落ちるボールは、バウンド直後にタイミングを合わせてハーフボレーで打ちましょう。

ハーフボレーは、ラケット面の角度に注意。ローボレーのように上に向けるとミスをしやすくなります。

バックのハイボレーは、左手(左利きの人は右手)の使い方がポイント。高い位置に左手も使って、ラケット面をセットしましょう。強打出来ない守りのハイボレーは、手首の動きを抑えて打ちます。

足元へ低く来るボール
頭上を越されそうなロブ



守りのボレーは、ミスをせず、ひとまず相手コートに返すことが大切です。

ローボレーは、守りのボレーの基本です。

ラケット面を早く打点の高さにセットし、出来るだけコンパクトなスイングで打ち返します。時間を稼ぐ必要がありますので、ややアンダースピンをかけて、ボールのスピードを落としましょう。

打った相手の足元に打ち返せれば、次の展開が有利になります。

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。

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。