



4月テーマ

並行陣のゲーム形式

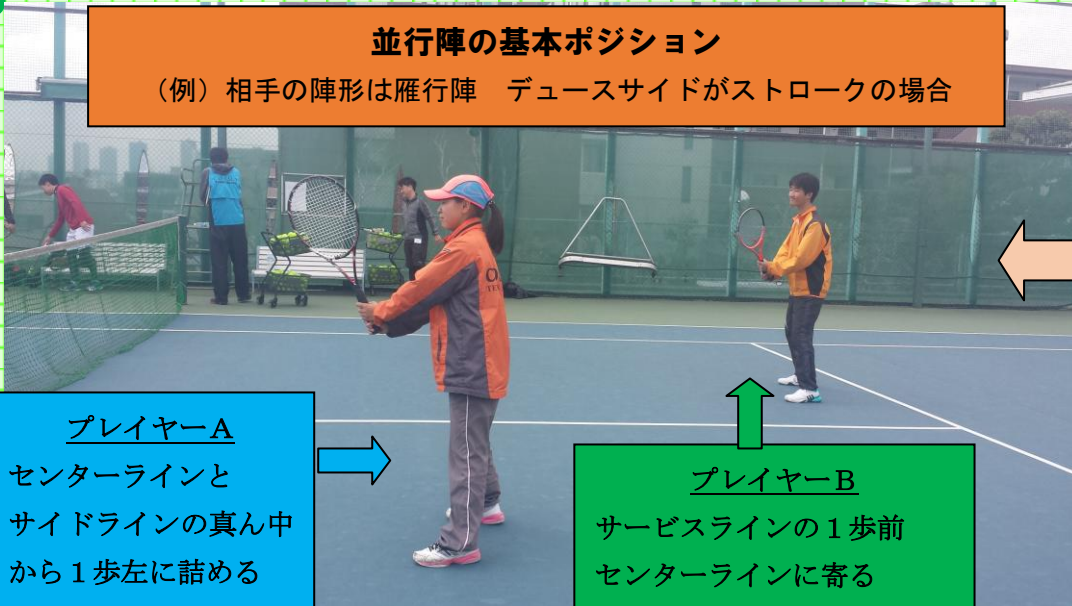
ジュニアテーマ：あいさつ

ダブルスでは並行陣が出来ると攻撃の幅が広がります！
並行陣でのポジショニングを覚えて攻撃と守りを固めましょう！

注意

並行陣の基本ポジション

(例) 相手の陣形は雁行陣 デュースサイドがストロークの場合

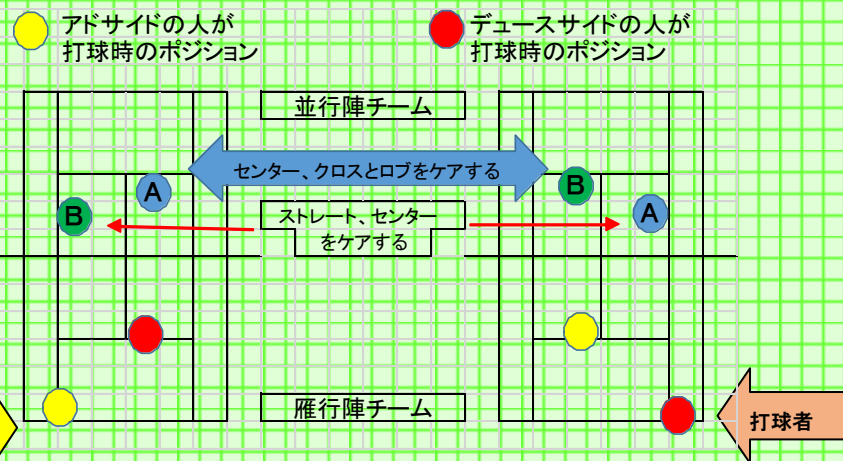


プレイヤーA
センターラインと
サイドラインの真ん中
から1歩左に詰める

プレイヤーB
サービスラインの1歩前
センターラインに寄る

○ボレーヤーの基本位置はセンターラインとダブルスサイドラインの真ん中
○パートナーとの間が空かないように打球方向左右に動く！
○打球方向に詰める
○前後に動いて攻守のポジショニング！

○打球方向に対して正対する人
⇒前に詰める。
○クロスの人
⇒サービスラインから1歩前の位置&センターが空かないようにセンター寄り



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。
今月はボレー月間になります。
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。