

5月テーマ

ライジングでの捉え方！

ジュニアテーマ・・・(ボールアップ)

作成
南部TC 大坂

ライジングにも攻めと守りのショットがあります。
ダブルスにおいて、ベースラインよりもできるだけ後ろに下がらず打つことが求められます。
後ろに下がらない事で攻めに行く展開を早く作れるようにしてみましょう。

守りのショット(ストロークでのライジング)

ラケットを使わず手で
ボールをキャッチします
膝を曲げ低い位置で
ボールを捉えるイメージ
を作りましょう。

打つ時はボールが弾む
位置から距離を
とりすぎないように。
右足をボールの弾み際
に近づける。

足元に来た早いボール
に対し、一歩足を後ろに
下げて打点を前に。
その時に前足を上げて
バランスをとるように。

攻めのライジング

緩く弾むボールに対し
足をクロスさせ身体の
捻りを使い、弾み上が
って来るボールを肩口
で打つようにします。



※ライジングを使って後ろでストロークをするだけでなく、積極的に前へ出て
攻撃のパターンを作りましょう。

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。
さあ、今月奇数月はストローク月間になります。ライジングで攻守のメリハリをつけましょう！
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。