



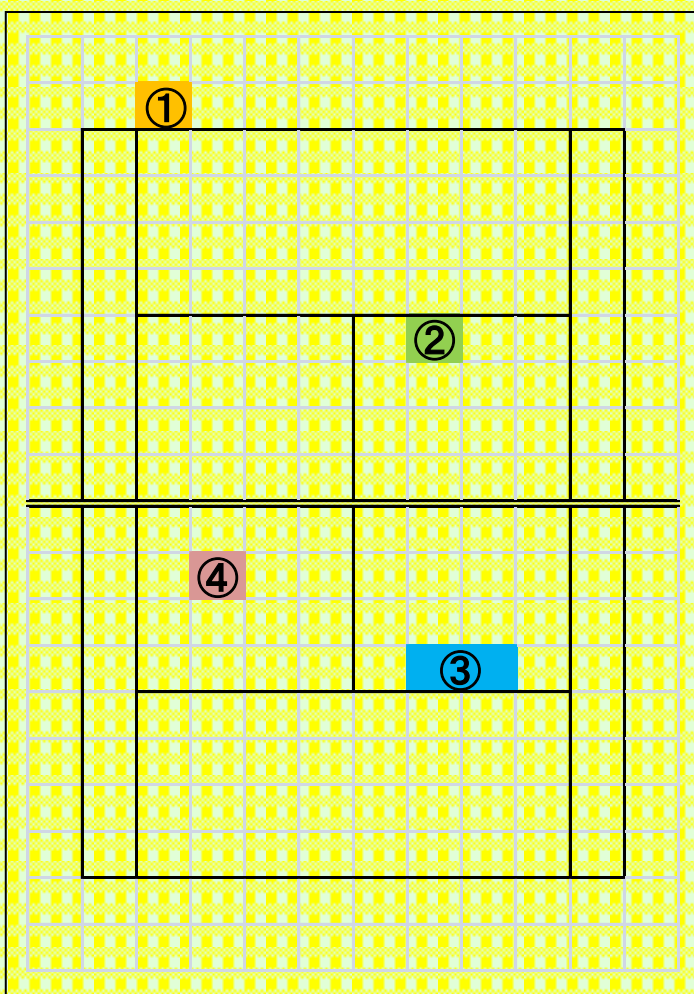
12月テーマ



平行陣

ジュニアテーマ：全カブレイ

平行陣ではネットプレーでの攻撃が基本になります！
ボレーはもちろんポーチやスマッシュロブを追いかけるフットワークも必要です！
前衛は④はチャンスボールを決める！相手にプレッシャーをかける！
後衛③はミスなくつなぐ！ロブのカバー！チャンスボールを決める！
パートナー同士の役割分担を明確にしポイントを取れるようにしましょう！



各ポジションの役割

①の選手

- ・クロスへ返球
- ・ストレートへ返球
- ・③と④の間(センター)へ返球
- ・短いボールへのケア
- ・全体が見えるので②への的確な指示
- ・④のバック側へロブを打つ

②の選手

- ・相手からの決めボールをボレーで返球
- ・短いボールへのケア
- ・甘いボールをポーチボレーで攻撃

③の選手

- ・①への繋ぎボレー
- ・②への決めボレー
- ・オープンコートへの決めボレー
- ・ベースラインから最短距離でこのポジションへ(サーブ後やアプローチ後)
- ・④の頭上のロブのカバー

④の選手

- ・①への繋ぎボレー
- ・②への決めボレー
- ・オープンコートへの決めボレー
- ・ロブチェンジ

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。
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。