

# 平成30年12月のテーマ

## ネットプレー／決めに行く

### ジュニアテーマ：全力行動

ネット近くにゆるく返されたボールは、ポイントを取るチャンスです。  
ハイボレーであったり、スマッシュであったりしますが、いずれにしても  
**素早くネット近くまで詰めて、積極的に決めに行きましょう。**

確実にポイントを取るためには、

1. 素早い準備
2. 正確なフットワーク
3. 的確な打球コース

が求められます。

まずボレーの基本的なフットワークを覚えましょう。

写真① ワン

前へのスプリットステップ（両足着地）

素早い反応と臨機応変に対応する。

写真② ツー

軸足から前へ踏み出し打球の準備完了

ボールがゆるく、時間があるときはそのままネットへ近づく。

写真③ スリー

スタンスを広く重心を落としてヒット

打った後は、素早く構えます。

相手のポジションと動きをよく見ましょう。

ボレーのフットワークは

「ワン・ツー・スリー」

①



②



③



相手のゆるい返球が山なり（ロブ）の場合、さらに素早く前へ詰めてボールの落下点に入り、相手のいないところへスマッシュします。

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。  
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。**