

8月テーマ

平行陣の作り方と動き

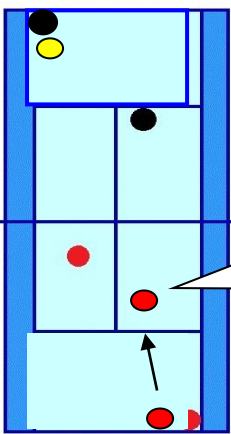
ジュニアテーマ：正しい言葉使い

平行陣の作り方は多数ありますが、今月は以下の点でチャレンジしてみましょう！！

- ① スピンorスライスでアプローチ！
- ② ポレーでアプローチ！
- ③ サービス&リターンダッシュ！！
- ④ ロブを上げてダッシュ！

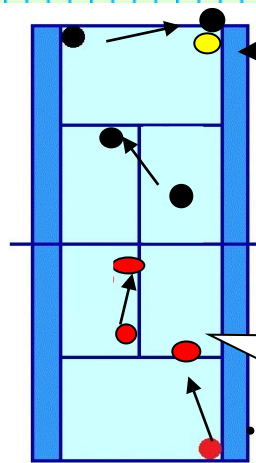
平行陣（攻撃陣形）を作るのがテーマです。

ショットは緩急をつけ相手のリズムや陣形を崩す事も忘れずに！！



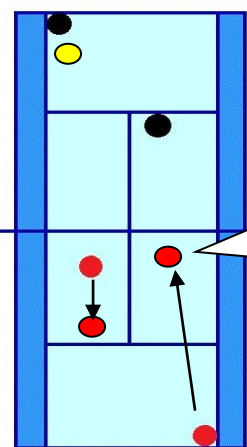
ストレートアップ

基本の平行陣
ポジションは、ストレート
プレーヤーよりやや
下がり気味にする。



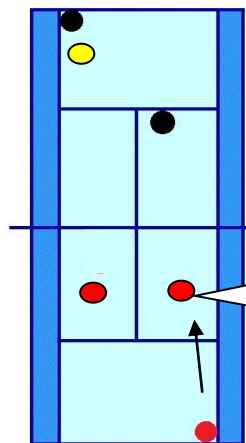
ロブでダッシュ

ロブでダッシュ
し相手を崩し攻
撃態勢を整える
センター・クロス
ロブに注意する。



クロスアップ

ボール方向に対
しクロス側のポ
レーヤーが前に
出る。ストレート
側はロブケアの
為にやや下がる。



縦割り

ペアの技術・体力
が高い場合コー
トを縦半面で2
分割し担当する。

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。

今月はフォーメーション月間になります。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。