

令和2年8月のテーマ

フォーメーション／平行陣

ジュニアテーマ：正しい言葉づかい

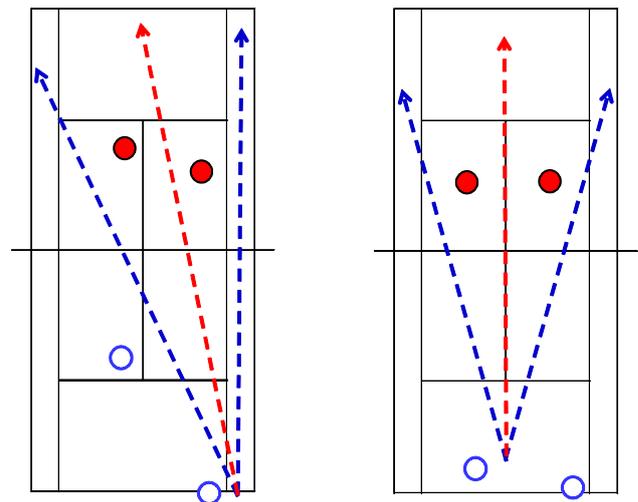
ネットプレーでポイントできた時ほど楽しいことはありません。
ネットを制する者は、ダブルスを制す！ 平行陣をきわめてダブルスの名手に！
失敗を恐れず、平行陣に挑戦しましょう。

平行陣の作り方（ベースラインプレーからネットへ出て平行陣に移行する方法）

1. 基本の速攻パターン ○サーブ&ボレー : 平行陣づくりの基本、サーブは深く入れることが大切
○リターンダッシュ : 甘いサーブは前に踏み込んでリターン&ダッシュ
2. ラリーの流れから ○アプローチショット : 浅く来たボールを深く打ってネットへ
○ボレーカット : 山なりのボールをさがらずノーバウンドでボレー&ダッシュ
○ロブで前衛の頭上を抜いてダッシュ : 相手の陣形を乱すには効果抜群

ペアのポジション

- 各々守備範囲の中心線上に位置すること。
- 1人がネットへ詰めた場合は、パートナーがその頭上をカバーする。
- センター（2人の間）をしっかり守る。



- ☆ネットについたら**スプリットステップ**！
- ☆ボレーで決める時は出来るだけ**ネットに詰めて**！

ボレーの基本的フットワーク

①前へのスプリットステップ（両足着地）



②軸足から前へ踏み出し打球の準備完了



③スタンスを広く重心を落としてヒット



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。