

12月テーマ

ロブチェンジ～陣形

ジュニアテーマ：全力行動

- | | | |
|--------------------|---|---------------------|
| ① スライスタッチのストレートロブ! | ⇒ | 上向きの面でコンパクトにスイング |
| ② トップスピンのストレートロブ! | ⇒ | 肩を入れて前衛を牽制してロブを使う |
| ③ 前衛がロブで抜かれた時の守備! | ⇒ | 相手のポジションを見て打つコースを選択 |
| ④ 守備から攻撃へ! | ⇒ | 相手の体制を見て前に詰めてボレーの体制 |

ロブショットの使い方

① スライスロブ



【ポイント】

- ・ややオープンフェイス
- ・小さいバックスイング
- ・コンパクトに水平にスイング
- ・フォロースルーで深さを調節
- ・高い軌道で打つ

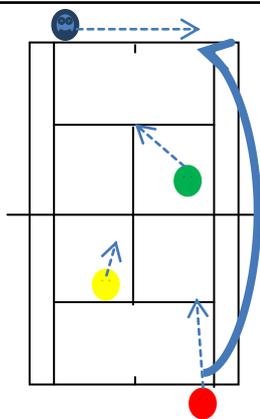
② スピンロブ



【ポイント】

- ・肩を入れて牽制する
- ・体の回転をしっかり使う
- ・下から上のワイパースイング
- ・低い軌道で打つ

ゲームの陣形のポイント



守り

攻め

③ 前衛がロブで抜かれた時の守備

- 相手のポジションを見てストレートやクロスにロブ。
- 逆サイドをカバー、状況によってツーバック。

④ 守備から攻撃へ

- 相手の状況を見てネットへ前進、攻撃に転ずる。
- 相手の甘いボールをボレーするように詰める。

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。
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。