

令和3年8月のテーマ

雁行陣の形式

ジュニアテーマ：正しい言葉使い

- ① 嫌がられる前衛になる
- ② ポーチボレーに出る
- ③ ロブで抜かれたらチェンジする
- ④ チャンスボールはストレートに！

ダブルスなら特にサービスゲームは取りたいですね！センターに立っていてストレート抜かれたら申し訳ないなあ、なんて思っていないですか？

上のようにサイドに前衛がいると…
○センターの甘いボールが決められない
○早めに動かないとポーチできないので見られてストレートに打たれやすい
○相手にプレッシャーをかけられず、楽にクロスにリターンされてしまう

下のようにセンター側に前衛がいると…
○センターベルトくらいまでのボールは一步で触れる
○引き付けてから動いてもポーチができるので、動き出しを見られてストレートの可能性が低い
○無理にストレートを狙わせたり、クロスの厳しいところを狙わせてミスを誘って点が取れたりする

など実際にボールに触らなくてもポジション取りによってサーバーをサポートすることができますよ！実際にリターンにプレッシャーがかかっているかどうかはリターンした人に聞いてみるといいと思います！勇気を出して一步踏み出しましょう！！



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。