

令和3年12月のテーマ

サービス&リターン

ジュニアテーマ：全力行動

サービスからの展開 : コースの打ち分け ⇒ サービスダッシュ

リターンからの展開 : リターンの打ち分け ⇒ リターンダッシュ

サービスからの展開

1. コースの打ち分け

(右利きの場合)

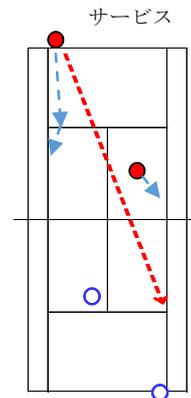
コースを狙うポイントは3つ

- ① 体のラインを打つ方向に構える
- ② 回転をかけてコースを狙う
- ③ トスの位置を変えてコースを狙う

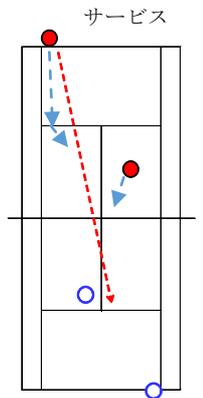
左側へのサーブ : ①体の向きを左側②スライスの回転③トスを左側

右側へのサーブ : ①体の向きを右側②スピンの回転③トスを右側

【ワイド時】



【センター時】



2. サービスダッシュ ※サービスダッシュのポジション右上参照

【ポイント】

- ① トスの位置を前にしてサーブ後に1歩前にしてダッシュしやすいようにする
- ② サービスラインの1歩手前でスプリットステップをしてボールが来る方向や高さを確認
- ③ ボレーをしながらサービスラインの中にポジションを取る

リターンからの展開

1. リターンの打ち分け

【基本はクロスに返球してラリーがつながるようにします。レベルによってはコースを狙って攻めましょう】

- ① ワイドの場合は狙えるコースが広いので狙えればストレートやショートクロスにチャレンジ! (図1)
- ② センターの場合はコースが狭いので、しっかりクロスに返球するか縦を使いロブで展開を変える(図2)

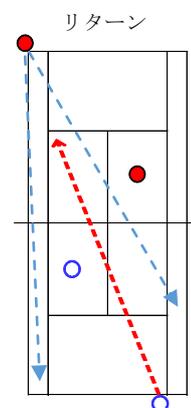
2. リターンダッシュ

2ndサーブになると緩いサーブが来やすくなるのでリターンダッシュのチャンスです。ポジションやステップのポイントを押さえてチャレンジしていきましょう。

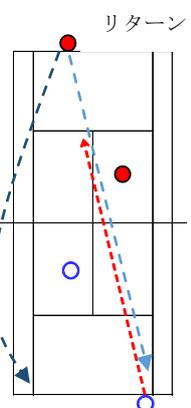
スタートポジション ⇒ インステップ ⇒ スプリットステップ



【図1】



【図2】



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。