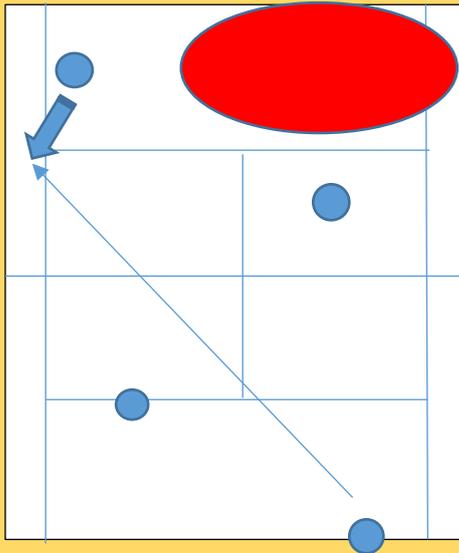


9月テーマ 雁行陣強化

ジュニアテーマ：お礼を言う

雁行陣は、ダブルスの基礎の陣形です。特に今回は攻撃的な考えの雁行陣の強化をテーマに行いましょう。いかに、相手の陣形を崩す事やポーチボレーのフットワーク、ロブを打たれた時の判断力を身に付けるなど、練習する事は沢山あります。試合で強くなるために、頑張りましょう！！

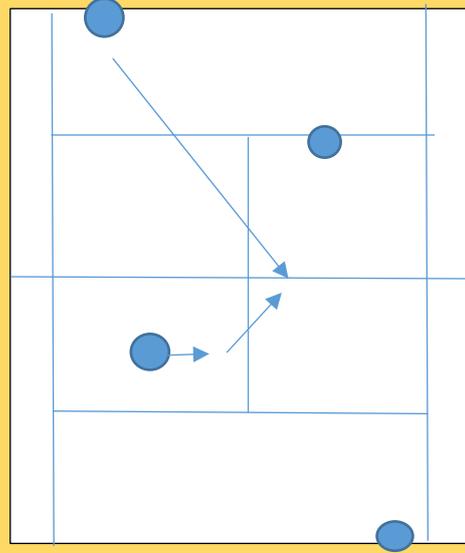


ポイント① ショートクロス

ショートクロスはスピードボールではなく少し遅いボールでも良いので、角度を付けて相手を外に追い出して、センターもしくは前衛の動きによって空いているスペースが出来るので、狙っていきましょう。

ポイント② 空いているスペースに打つ

後方ならロブ。前方ならドロップなど相手の陣形を動かす事を考える。



ポイント③ ポーチボレーのフットワーク

ポーチボレーに出る時のフットワークはいきなり斜め前ではなく、相手が打つ少し前にサイドステップで角度を縮めてから斜め前に入る。勿論、ストレートもケアしながらなので、動き過ぎには注意です。

ポイント④ ロブをスマッシュかハイボレーかの判断

ロブを打たれて、前衛が取れる時の判断はスマッシュが基本で、厳しい時にハイボレーに切り替える動作はフォームも変わります。繋ぐ意識で打ちましょう。

コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決め、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、レベルにより難易度が異なります。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いって、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。