

9月のテーマ

雁行陣強化

ジュニアテーマ：お礼を言う

ダブルスを戦術面から考えた場合、攻撃と守備の両面から二人のポジショニングが大変重要で、場面ごとに最適な動きが必要となります。

雁行陣のダブルにおけるネットプレーヤーのポジションはご存知の方も多いと思いますが、今回は身体の向きと視線の方向について確認します。

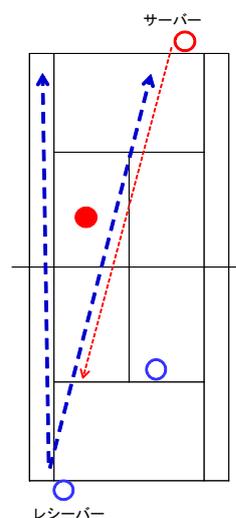
ネットプレーヤーの身体の向きと視線

パートナーのサーブ時

正面の相手がストロークを打つ時と同じ



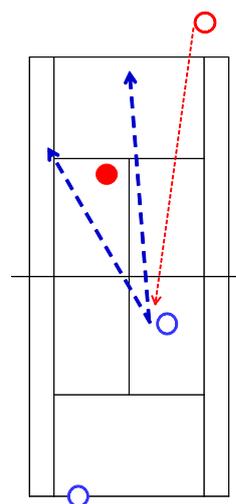
いつでもボールを打てる姿勢
守備範囲の真ん中で、相手レシーバーをしっかりと見る！



パートナーが、レシーブまたはストロークを打つ前後



いつでもボールを打てる姿勢
相手ネットプレーヤーをしっかりと見る！



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で共通ですが、レベルによって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。