

# 11月のテーマ

## 平行陣強化

### ジュニアテーマ：ボールアップ

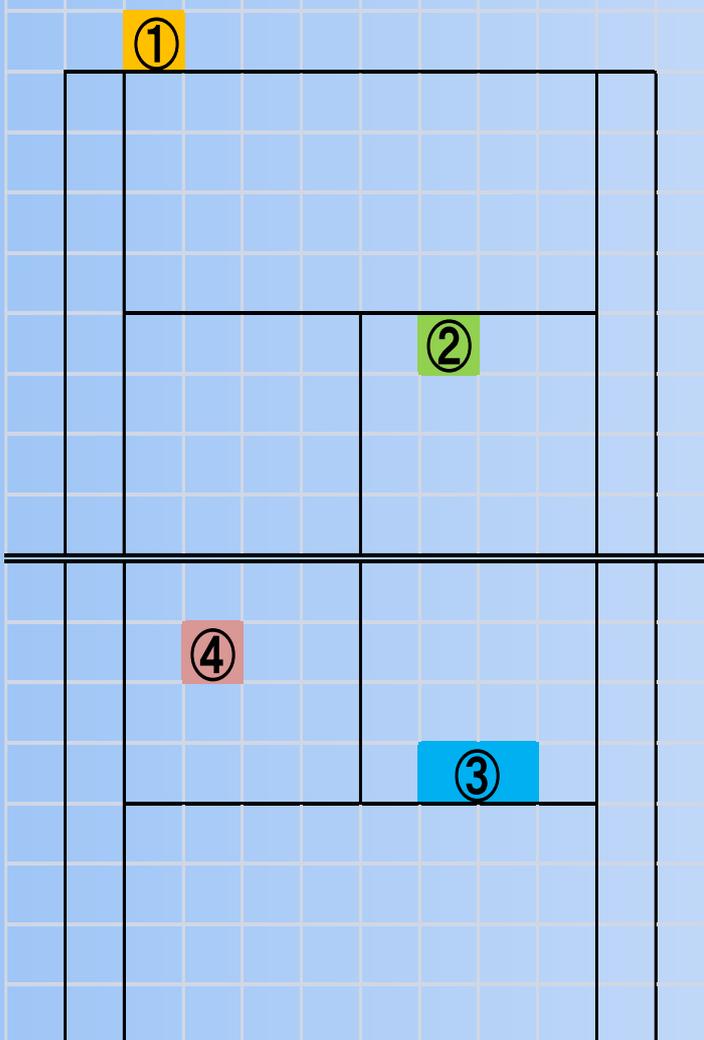
平行陣ではネットプレーでの攻撃が基本になります！

ボレーはもちろんポーチやスマッシュ、ロブを追いかけるフットワークも必要です！

前衛(④)はチャンスボールを決める！相手にプレッシャーをかける！

後衛(③)はミスなくつなく！ロブのカバー！チャンスボールを決める！

パートナー同士の役割分担を明確にしポイントを取れるようにしましょう！



#### 各ポジションの役割

##### ①の選手

- ・クロスへ返球
- ・ストレートへ返球
- ・③と④の間(センター)へ返球
- ・短いボールへのケア
- ・全体が見えるので②への的確な指示
- ・④のバック側へロブを打つ

##### ②の選手

- ・相手からの決めボールをボレーで返球
- ・短いボールへのケア
- ・甘いボールをポーチボレーで攻撃

##### ③の選手

- ・①への繋ぎボレー
- ・②への決めボレー
- ・オープンコートへの決めボレー
- ・ベースラインから最短距離でこのポジションへ(サーブ後やアプローチ後)
- ・④の頭上のロブのカバー

##### ④の選手

- ・①への繋ぎボレー
- ・②への決めボレー
- ・オープンコートへの決めボレー
- ・ロブチェンジ

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。