

令和6年12月のテーマ

リターン強化

ジュニアテーマ：全力行動

- 速いサーブの返球 : スライス返球とフラットスピンの返球
攻めるリターン : コースの打ち分けとリターンダッシュ

速いサーブの返球

1. スライスを使って返球

【ポイント】

- ①面の向きは上向きにしすぎないように前に向けて用意
- ②テイクバックを小さくコンパクトに引く
- ③スイングは切りすぎないように押し出すようにスイング

上向きは×



前向きコンパクト○



押し出す



2. フラット、スピンを使って返球

フットワークのリズムを覚える。1・2のリズム
通常は1横向き、2踏み込む、3スイング
速いボールは1横向きで溜める、2踏み込みとスイングを同時に行う。ボールを捉えてからスイングするイメージ

横向きで溜める



踏み込みとスイング



リターンからの展開（リターンダッシュ）

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

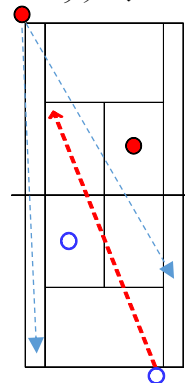
2ndサーブになると緩いサーブが来やすくなるのでリターンダッシュのチャンスです。ポジションやステップのポイントを押さえてチャレンジしていきましょう。

スタートポジション ⇒ インステップ ⇒ スプリットステップ



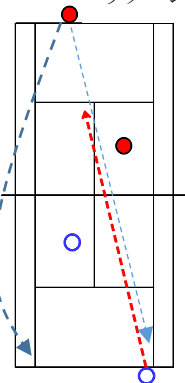
【図1】

リターン



【図2】

リターン



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。