

# 令和5年11月のテーマ

## 平行陣の強化 (ボレーの強化)

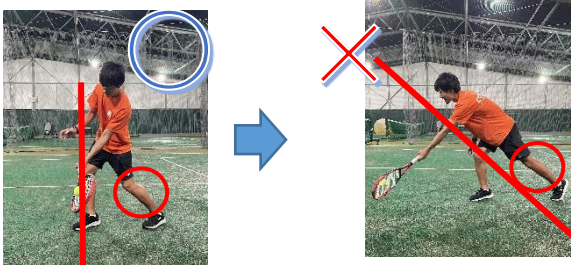
### 平行陣の最重要ポイント

ボレーのミスが減らしてラリーを続ける！ と ポジション！！

### ショット編

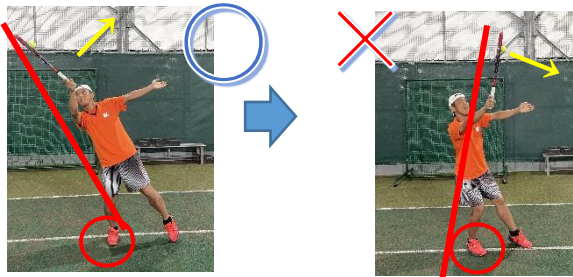
ミスを減らすためには、バランスの取れた場所（打点）で打てるようにしましょう！

#### ●ローボレーポイント



- ① 打点は前で取る
  - ② 後ろの足を曲げて上体をキープしましょう
- 打点が前すぎて後ろ足が伸びきるとバランスが悪くなります

#### ●つなぎのハイボレーのポイント



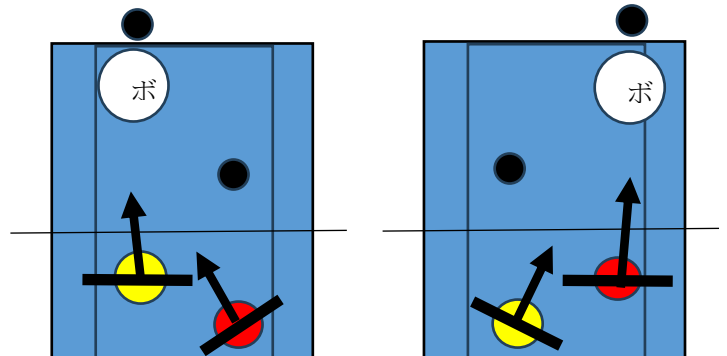
- ① つま先を横向ける軸足でバランスをとる
  - ② ボールを横まで待ち面の上向きをキープ
- つま先が正面を向くと体が前を向き、上体が前に倒れやすくなりますよって面が下を向きます

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。

### ポジション編

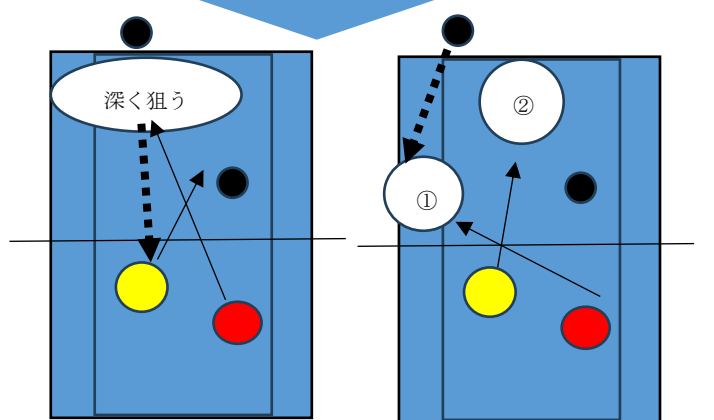
平行陣はボールがある場所により自分たちの陣形と体の向きが変化します。

【ボールが左にある場合】 【ボールが右にある場合】



平行陣側は前後の位置関係を意識しましょう  
【ボール左（右）にあれば左（右）の人が前】  
さらに体の向きをボールの方へ向けましょう！

【攻めのパターン】



ボレーを深く狙い、ボールを浮かさせて前衛が攻める

ボレーを①へ狙い相手を動かして、空いた②のスペースへ攻める

ジュニアテーマ：ボールアップ