

令和5年7月のテーマ

攻守の判断 (ストローク・ボレー)

ジュニアテーマ：相手の話を聞く

【攻守の判断】の最重要ポイント

相手の打ち方や場所を見て予測判断しよう！！

ストローク編

相手が下がった時や、体制が崩れた時
相手のセカンドサーブ時
などの状況判断でネットプレーに移行しよう！

●前が出るポイント



① 相手が下がった時



② 相手の体制が崩れた時

※③ 相手がセカンドサーブの時 (弱いサーブになるため)

●ポジションを一步前にスプリットステップしボレーに移行する



通常のポジションより
緩いと予想して、
ベースラインの前で構える



さらにスプリットステップを
前で行い一歩でも早く前に行き
平行陣をとる。

自分が逆の立場だった場合、相手を前に出させたくないでドロブ
などを使って深く返球することを心がけることが重要！

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。

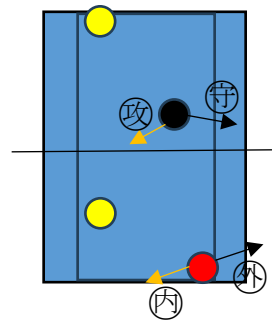
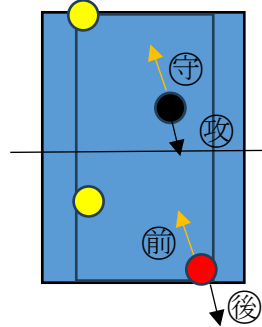
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。

ボレー編

ストローク相手の前後や左右の立ち位置、
ボレー相手のラケットセットの位置、
などで攻守の判断をしよう！

相手がストロークの場合

【相手が動いた方へ動く】 ●自分 ●相手ストローク



●相手が後ろへ
下がった場合は
●自分は攻め、
●相手が前に
来たたら、
●自分は守る。

●相手が内側へ
動いた場合は
●自分は攻め、
●相手が外側に
動いた場合、
●自分はサイド
を守る。

相手がボレーの場合

【相手の打つ前の構えを見て準備を開始】



相手のボレーヤー
が高く構えていた
ら、自分はピンチ
なので低く構えコ
ンパクトな返球を
心がける



相手のボレーヤー
が低く構えていた
ら、チャンスなの
で高く構え一歩ネ
ットに詰めて攻撃
の準備をする。