

令和3年2月のテーマ

ポーチボレー／フットワーク

ジュニアテーマ：正しい言葉づかい

ダブルスで、相手にレシーフやストロークラリーを楽に打たせないため
失敗を恐れず積極的にポーチをしましょう。

レッツゴー

ポーチボレーとは

ポーチは前衛が自分の守備範囲を超えて横取りするように動いて打ちに行くボレーのことです。
ポーチでポイントを取るためには、

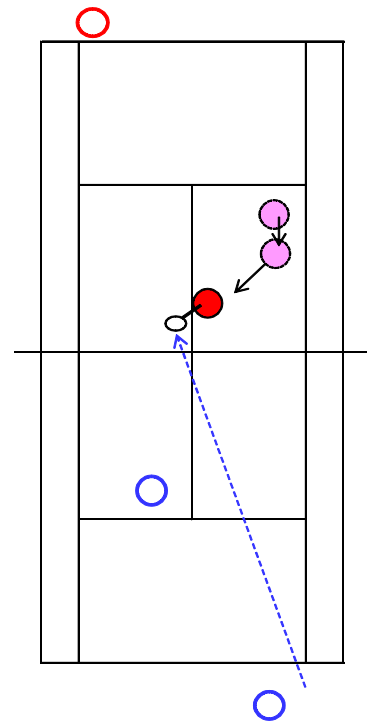
1. 打つ相手にポーチすることを読まれないタイミングで動き出す。
 2. 出来るだけ素早く前に詰めて打つ。
- が必要です。

ポーチボレーのフットワーク

1. 前方へのスプリットステップ
(相手に横へ移動することを読ませず前に！)
2. 素早く斜め横へ出て、出来るだけネット
に近づいてボレーする。
3. 打球方向へ移動しながら次のショットに
備える。

横へ動き出すタイミング

相手がラケットスイングを開始した瞬間に斜め前へ
スタートします。
スイングを開始すると、相手はコースの変更が難しい。



さあ、思い切ってポーチに挑戦！
ネットに飛び込むように前へ！

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。