



！守り勝つ！

～ポジショニングとショットの選択～



ポジショニングの大切さ

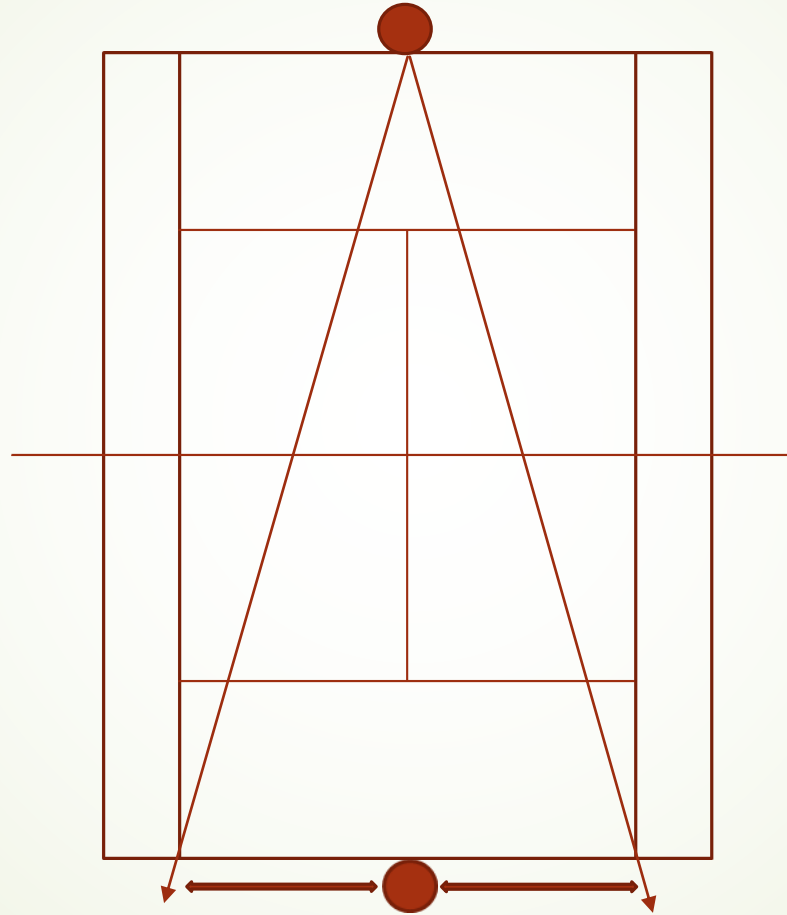
守り勝つためには...

ショットの安定性、足の速さetc...

忘れてはならないのは...

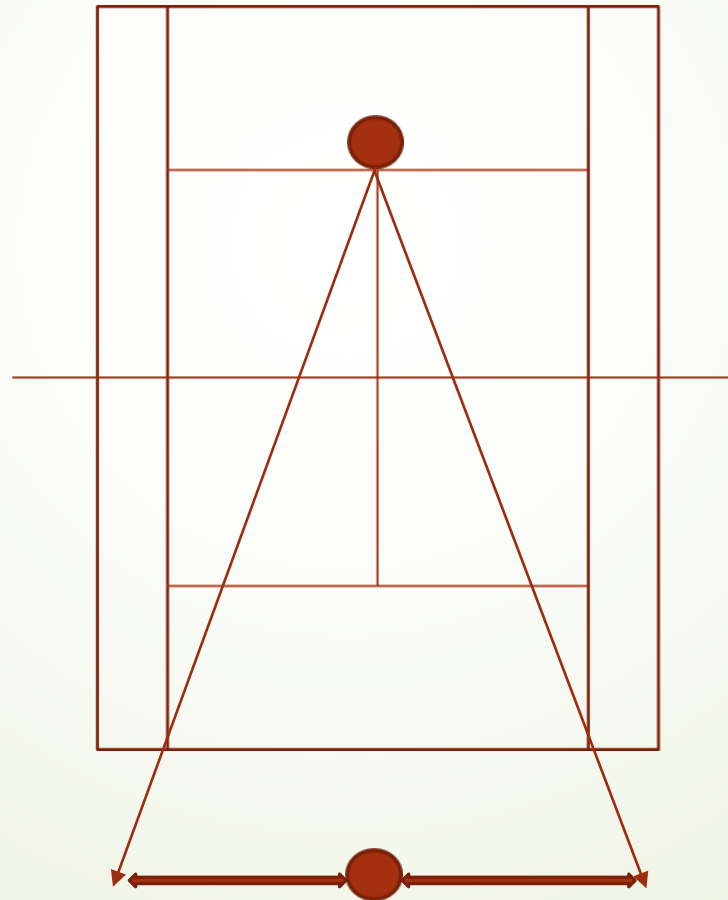
正しいポジショニング・ショット選択

前後のポジショニング



前後のポジショニング

- ▶ 攻め込まれてポジションを下げると...





前後のポジショニング

ポジションを下げると...

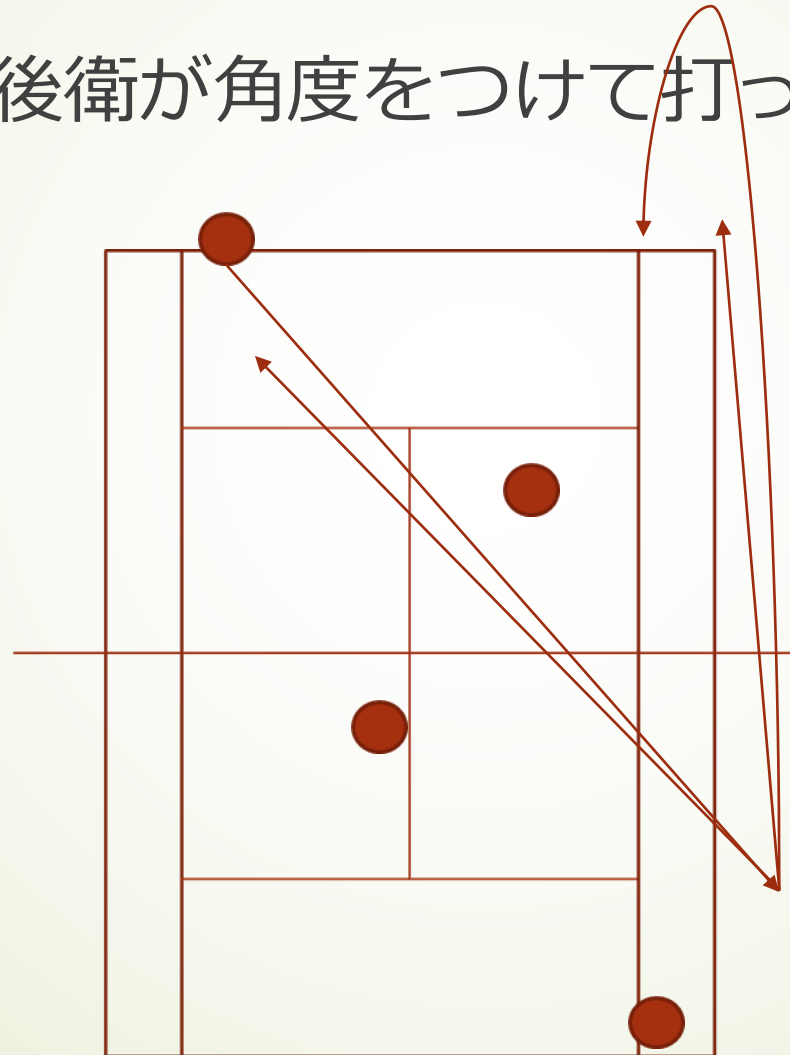
メリット...相手の球の球威が落ちる

デメリット...守るべき範囲が広がる

相手がどの程度のコースを打てるか、自分がどれくらい
追いつけるかを考えてポジショニングする！

守りのショット選択

- ▶ 相手後衛が角度をつけて打ってきた場合



クロス...角度が必要
ストレート...前衛につかまる

最も安全で有効なのは...
ストレートロブ





守りのショット選択

相手に走らされたり陣形を崩された後...
相手前衛に触られないことが第一
体勢を立て直す時間を確保することも大切

→**ロブが有効!**

相手が攻められず、ミスなく打てるショットで守り勝つ!



まとめ

テニスは頭を使うスポーツ

→ポジショニングとショット選択がうまいほど、
展開を優位に進められる

日頃の練習からポジショニングとショットの選択が
正しいか、一球一球意識していきましょう！！