

2017年10月期 一般各レッスン メインテーマ①(一般クラス)

今期のテーマ



「ポジション」

クラス	はじめてクラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス
目標	基本8ストロークのフォームをマスターする	打点・ポジションを正確に覚えましょう	ゲームを想定してコントロールしましょう	戦術を覚える
1週目	ストローク	ストローク	デューサイド クロス・ストレートの打ち分け	雁行陣ストローク
			打ったあとのポジションに注意	クロス・ストレート
2週目	ストローク	ストローク	アドバンテージサイド クロス・ストレートの打ち分け	雁行陣 ポレー
			打ったあとのポジションに注意	攻め・守り
3週目	ポレー・スマッシュ	ポレー・スマッシュ	攻めのポレー・ポーチ	雁行陣 前衛の応用
			センターとワイドを使いましょう	ポーチやスマッシュ
4週目	サーブ	ダブルス形式	前衛のポジションに合わせたストローク (クロス・ストレート・ロブ)	雁行陣から平行陣へ
		前衛の前後の動き	相手のポジションを見て打ちましょう	ポジションの変化
5週目	ストローク	ストローク	雁行陣ゲーム形式	雁行陣から平行陣へ
			ポジションに注意	平行陣のポジションに注意
6週目	ストローク	ストローク	デューサイド つなぎのポレー①	平行陣後衛
			打ったあとのポジションに注意	つなぎと攻めの判断

2016年10月期 一般各レッスン メインテーマ②(一般クラス)

今期のテーマ



「ポジション」

クラス	初心者クラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス
7週目	ボレー・スマッシュ	ボレー・スマッシュ	アドバンテージサイド つなぎのボレー②	平行陣前衛
			打ったあとのポジションに注意	ペアの返球によってポジションを変える
8週目	サーブ	ダブルス形式	平行陣に対するストローク	雁行陣後衛
		前衛・後衛の役割	高いボール・低いボールを使って	ストローク(足元・ロブ)
9週目	ストローク	ストローク	平行陣ゲーム形式	雁行陣前衛
			平行陣のポジション	攻め・守りのポジション
10週目	ストローク	ストローク	アプローチから平行陣へ	平行陣ゲーム形式
			ファーストボレーまで無理なく	積極的に平行陣へ
11週目	ボレー・スマッシュ	ボレー・スマッシュ	平行陣 総復習	ゲームの組み立て
			つなぎと攻めの役割	センターを上手く使って
12週目	サーブ	ダブルス形式	ダブルス	ダブルス
		サーブ・リターンのポジション	積極的に平行陣へ	