

2022年度下半期 ジップテニスアリーナ大宮 レッスンテーマ

スクールスローガン『ラリーを楽しむ！ゲームを楽しむ！テニスを楽しむ！』

2022年9月27日

	はじめてクラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	上級クラス
到達目標	各ショットの基本を習得し試合のルールを覚えよう！	各ショットの安定と雁行陣の動きを覚えよう！	各ショットを応用と雁行陣から並行陣へ挑戦	各ショットを強化と並行陣を強化しよう！	状況判断とそれに応じた高いレベルのプレーを目指しましょう！
1週目	ストローク フォアハンドとバックハンド	ストローク① ストロークの安定	ストローク① ストロークの安定	ストローク① ストロークのコントロール	ストローク① ストロークのコントロール
2週目	ボレー フォアハンドとバックハンド	ネットプレー① ローボレーとハイボレー	ネットプレー① ローボレーとハイボレー	ネットプレー① ローボレーとハーフボレー	ネットプレー① ローボレーとハーフボレー
3週目	サーブ アンダーサーブ	サーブ① トスの安定	サーブ① サーブの安定	サーブ① サーブ強化	サーブ① サーブ強化
4週目	ゲーム練習 ゲームの進め方	フォーメーション 前衛の動き方	フォーメーション リターンダッシュから並行陣へ	フォーメーション リターンダッシュからの展開	フォーメーション リターンダッシュからの展開
5週目	ストローク コースの打ち分け	ストローク② 深いボールの処理	ストローク② スライスの導入	ストローク② スライスショットの使いどころ	ストローク② スライスショットの応用
6週目	ボレー コースの打ち分け	ネットプレー② センターとストレート	ネットプレー② スマッシュで決める！	ネットプレー② スマッシュ強化	ネットプレー② スマッシュ強化
7週目	サーブ サーブの基礎	ラリー① クロスラリーの安定	ストローク③ 深いボールの処理	ストローク③ 深いボールの処理	ストローク③ 深いボールの処理
8週目	ゲーム練習 前衛での前後の動き	フォーメーション リターンからの展開	フォーメーション サーブからの展開	フォーメーション サーブからの展開	フォーメーション サーブからの展開
9週目	ストローク ラリー練習	ストローク③ スライスショットにトライ	ストローク④ スライスのバリエーション	ネットプレー③ ドロップボレー&ロブボレー	ネットプレー③ ドロップボレー&ロブボレー
10週目	スマッシュ ボレー&スマッシュ	ネットプレー③ ポーチボレー	ネットプレー③ ポーチボレー	ネットプレー④ 前に出るボレー	ネットプレー④ 前に出るボレー
11週目	リターン リターンの基礎	ラリー② ボレー対ストローク	サーブ② サーブを打った後の処理	サーブ② サービスダッシュ	サーブ② サービスダッシュ
12週目	ゲーム練習 セルフジャッジでゲーム！	ゲーム練習 目指せ！雁行陣マスター！	ゲーム練習 並行陣で勝つ！	ゲーム練習 極めろ！並行陣マスター！	ゲーム練習 自分のプレースタイルで勝つ！
13週目	～テーマは当日のお楽しみ～				

※当日の人数やコーチの判断によりレッスン内容が大幅に変更になる場合も御座いますので予めご了承下さい。