

2018年7月期 一般各レッスン メインテーマ(一般クラス)

ノアインドアステージ横浜網島

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	上級クラス	初中LQクラス	中LQクラス				
目標	基本8ショットの基本を覚えましょう	ラリーをたくさん続けましょう	いろいろなショットの練習をしましょう	平行陣の強化	試合に勝つ	基本の動きを覚えましょう	技術を覚えましょう				
フォーメーション	雁行陣	雁行陣	雁行陣・平行陣	平行陣	雁行陣・平行陣	雁行陣 対 平行陣	平行陣 対 平行陣				
1週目	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう	ストロークのフォームチェック①	ストロークをクロスヘコントロール	ストロークを深くコントロール	ストロークを深く打ち続けましょう	雁行陣の基本	雁行陣 V S 雁行陣				
	7/7(土)~7/13(金)	ワンバウンドでサービスをしましょう	フォアハンドの基本を確認しましょう	フォームを意識しましょう	相手の前衛に触られないようにクロスヘコントロールしましょう			スライスも混ぜて練習をつけましょう			
2週目	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう	ストロークのフォームチェック②	ショットクロスにコントロールしましょう	ボーチ	スピンドロブ						
	7/14(土)~7/20(金)	アンダーサービスをしましょう	バックハンドの基本を確認しましょう	ボールに回転をかけてコントロールしましょう	ベアが深く打ったらボーチに出しましょう			相手のポジショニングを下げましょう			
3週目	フォアボレーとバックボレーの打ち方を覚えましょう	ラリー①	ストレートアタック	ブロックボレー	チャンスボール						
	7/21(土)~7/27(金)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	ネットを通す高さを意識してストレートでラリーをしましょう	アレーコートを狙って打ちましょう	ポジショニングに気を付けましょう			遠くなったボールを叩きましょう			
4週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう	ラリー②	雁行陣ダブルゲーム形式①	つなぎのボレー	つなぎのボレーの強化			雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣		
	7/28(土)~8/3(金)	レディーポジションからサービスをしましょう	体の向きを意識してクロスでラリーをしましょう	ボーチにチャレンジしましょう	クロスヘコントロールしましょう					深くコントロールし続けましょう	
5週目	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう	ボレーのフォームチェック	雁行陣ダブルゲーム形式②	アプローチからの1stボレー	チャンスボレーの強化						
	8/4(土)~8/10(金)	ワンバウンドでサービスをしましょう	ボレーの基本を確認しましょう	守備ボレーの練習をしましょう	ステップのタイミングを意識しましょう					ネットへ詰めて打ちましょう	
6週目	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう	スマッシュのフォームチェック	つなぎのボレー	平行陣に対してのストローク	スマッシュの強化						
	8/11(土)~8/17(金)	アンダーサービスをしましょう	スマッシュの基本を確認しましょう	深くコントロールしましょう	ボールが浮かないように気を付けましょう					前後のフットワークを強化しましょう	
7週目	フォアボレーとバックボレーの打ち方を覚えましょう	ボレーvsストロークでラリーをしましょう	ドロップショット	平行陣ゲーム形式①	平行陣に対するストローク	平行陣の基本	平行陣 V S 平行陣				
	8/18(土)~8/19(日) 8/28(火)~8/31(金)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	ボレーを深く打ちましょう	ネット際を狙いましょう	縦の動きを練習しましょう					相手の足元を狙いロブを混ぜましょう	
※8/21(火)~8/24(金)休館日											
8週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう	雁行陣ダブルゲーム形式①	アプローチからの1stボレー	平行陣ゲーム形式②	サービスダッシュからの展開						
	8/25(土)~8/26(日) 9/4(火)~9/7(金)	レディーポジションからサービスをしましょう	前衛の攻撃の練習をしましょう	ステップのタイミングに気を付けましょう	横の動きを練習しましょう					1stボレーをコントロールしましょう	
9週目	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう	雁行陣ダブルゲーム形式②	平行陣に対してのストローク	サービス強化	リターンダッシュからの展開						
	9/1(土)~9/2(日) 9/11(火)~9/14(金)	ワンバウンドでサービスをしましょう	前衛の守備の練習をしましょう	ボールを前衛の足元へ沈めましょう	体の使い方を覚えサービスのスピードを上げましょう			コンパクトなスイングを心掛けましょう			
10週目	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう	雁行陣ダブルゲーム形式③	サービスの練習	リターン強化	ボレー戦			総合演習	総合演習		
	9/8(土)~9/9(日) 9/18(火)~9/21(金)	アンダーサービスをしましょう	ロブチェンジを覚えましょう	サービスの確率を上げましょう	速いサービスに対しての練習をしましょう					速い展開に慣れていきましょう	
11週目	フォアボレーとバックボレーの打ち方を覚えましょう	サービス&リターン	リターンの練習	ミニプライベート	ミニプライベート						
	9/15(土)~9/16(日) 9/25(火)~9/28(金)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	クロスへ運べるように練習しましょう	フットワークを覚えましょう	苦手克服をしましょう					苦手克服をしましょう	
※9/29(土)~9/30(日)休館日											
12週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう	総合練習 &ダブルゲーム	総合練習 &ダブルゲーム	総合練習 &ダブルゲーム	総合練習 &ダブルゲーム	※コーチによって 内容は異なる ことがあります。					
	9/22(土)~9/23(日) 10/2(火)~10/5(金)	楽しく試合をしましょう ルール・マナーも覚えましょう	今期待たものを試合で 実践しましょう	今期待たものを試合で 実践しましょう	今期待たものを試合で 実践しましょう						