

2020年1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LGクラス	中LGクラス				
目標	基本6ショットの基本を覚えましょう	雁行陣の動きを覚えましょう	いろいろなショットの練習をしましょう	平行陣の動きを覚えましょう	試合に勝つ	基本の動きを覚えましょう	戦術を覚えましょう				
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	フォアハンドストロークのフォームチェック	ストロークをクロスヘコントロールしましょう	ストロークを深くコントロールしましょう	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				
	1/3(金)~9(木)	ワンバウンドでサービスをしましょう	ラケットのフィニッシュの位置に気を付けましょう	足の踏み込みを意識しましょう	振り切って打ちましょう			体重量動を意識しましょう			
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	バックハンドストロークのフォームチェック	コースの打ち分けをしましょう	ライジングの練習をしましょう	ショートクロス						
	1/10(金)~16(木)	アンダーサービスをしましょう	ラケットのフィニッシュの位置に気を付けましょう	ストレートアタックに挑戦しましょう	下がらずにボールを打ちましょう			相手を外へ追い出しましょう			
3週目	フォアポレーとバックポレーの打ち方を覚えましょう	ポレーのフォームチェック	ボールに回転をかけましょう①	ポーチ	ロビング						
	1/17(金)~23(木)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	足の使い方を意識しましょう	トップスピンの挑戦をしましょう	ペアがボールを深く打ったらポーチに出しましょう			相手の陣形を崩しましょう			
4週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう	スマッシュ、サーブのフォームチェック	ボールに回転をかけましょう②	守備ポレーの練習	カットポレー			雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣		
	1/24(金)~1/30(木)	レディーポジションからサーブをしましょう	正しい打点でボールを打ちましょう	スライスに挑戦をしましょう	ポジショニングを気を付けましょう					コートの中へ入って打ち相手のプレッシャーをかけましょう	
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	ストレートラリーをしましょう	雁行陣ゲーム形式①	つなぎのポレー	つなぎのポレーの強化						
	1/31(金)~6(木)	ワンバウンドでサービスをしましょう	体の向きに気を付けましょう	前衛の攻撃の練習をしましょう	ボールを深くコントロールしましょう					コースを狙いオープンコートを作りましょう	
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	クロスラリーをしましょう	雁行陣ゲーム形式②	ハーフポレー	チャンスポレーの強化						
	2/7(金)~13(木)	アンダーサービスをしましょう	体の向きに気を付けましょう	前衛の守備の練習をしましょう	ボールを浮かせないように気を付けましょう					しっかりネットに詰めて打ちましょう	
7週目	フォアポレーとバックポレーの打ち方を覚えましょう	ポレーをクロスヘコントロールしましょう	つなぎのポレー	アプローチからの1stポレー	平行陣に対してのストローク	平行陣の基本	平行陣 V S 平行陣				
	2/14(金)~20(木)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	足の踏み込みに気を付けましょう	踏み込み足を意識しましょう	ステップのタイミングを気を付けましょう					ボールを浮かせないように気を付けましょう	
8週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう	雁行陣ダブルスゲーム形式①	ハイポレーカット	平行陣に対してのストローク	平行陣ゲーム形式						
	2/21(金)~2/27(木)	レディーポジションからサーブをしましょう	前衛の前後の動きを覚えましょう	ポジショニングに気を付けましょう	相手の足元や頭の上を狙って相手の陣形を崩しましょう					ボールを浮かせないように気を付けましょう	
休館日 2/28(金)											
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	ロビングに挑戦	アプローチからの1stポレー	スマッシュの強化	サービスの強化					総合演習	総合演習
	2/29(土)~3/6(金)	ワンバウンドでサービスをしましょう	前衛の頭の上の越しましょう	ステップのタイミングを気を付けましょう	コースを狙いましょう			コースの打ち分けをしましょう			
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	雁行陣ダブルスゲーム形式②	平行陣に対してのストローク①	平行陣ゲーム形式①	リターンの強化①						
	3/7(土)~3/13(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	前衛の足元にボールを沈めましょう	前後の動きを覚えましょう			速いサーブに対しての返球			
11週目	フォアポレーとバックポレーの打ち方を覚えましょう	雁行陣ダブルスゲーム形式③	平行陣に対してのストローク②	平行陣ゲーム形式②	リターンの強化②						
	3/14(土)~3/20(金)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	サーブから試合をしましょう	ロビングを使って相手の陣形を崩しましょう	横の動きを覚えましょう			様々な球種に対しての返球			
12週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう	総合練習 & ダブルスゲーム	総合練習 & ダブルスゲーム	総合練習 & ダブルスゲーム	総合練習 & 試合			※コートによって内容は異なることがあります。			
	3/21(土)~27(金)	レディーポジションからサーブをしましょう	楽しく試合をしましょう ルール・マナーも覚えましょう	サーブから試合をしましょう	サーブから試合をしましょう						