

2021年4月期 一般各レッスン メインテーマ(一般クラス)

テニススクールノア横浜綱島

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	雁行陣を覚えましょう	狙ったところへコントロールしましょう	プレーの幅を広げましょう	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 4/9(金) ~4/15(木)	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へコントロールする	ストロークを深くコントロールする	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		
	ワンバウンドでサーブをしましょう	ボールを真っ直ぐに飛ばしましょう	フォームも意識しましょう	フォームも意識しましょう	高い軌道を意識しましょう				
2週目 4/16(金) ~4/22(木)	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	ショートクロスにコントロールしましょう	ポーチ	ショートクロス				
	アンダーサーブをしましょう	ボールを真っ直ぐに飛ばしましょう	相手を外へ追い出す練習	積極的に攻めましょう	オープンコートを作りましょう				
3週目 4/23(金) ~4/29(木)	フォアボレーとバックボレーの打ち方を覚えましょう	ボレーのフォームチェック	ストレートアタックの練習	守備ボレー	1stボレーの強化①				
	ラケットを担いだ位置からサーブをしましょう	ボールを真っ直ぐに飛ばしましょう	攻撃的に打ちましょう	コートセンターを守りましょう	ステップのタイミングを気をつけましょう				
4週目 4/30(金) ~5/6(木)	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	雁行陣ゲーム形式①	ロビングでの攻め	1stボレーの強化②			雁行陣の応用	雁行陣V S 平行陣
	レディーポジションからサーブをしましょう	ラケットワークを覚えましょう	前衛の攻撃の練習をしましょう	高さを意識しましょう	スライス回転を意識しましょう				
5週目 5/7(金) ~5/13(木)	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう	ストロークでクロスにボールをコントロールしましょう	雁行陣ゲーム形式②	つなぎのボレー	チャンスボレーの強化				
	ワンバウンドでサーブをしましょう	体の向きに気をつけましょう	前衛の守備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	素早くネットに詰めましょう				
6週目 5/14(金) ~5/20(木)	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう	ボレーでクロスにボールをコントロールしましょう	つなぎのボレー①	ハーフボレー	平行陣に対してのストローク				
	アンダーサーブをしましょう	足の踏み込みに気をつけましょう	ミドルボレーを安定して返球しましょう	ボールを浮かせないように気をつけましょう	ネットより低いところで打たせましょう				
7週目 5/21(金) ~5/27(木)	フォアボレーとバックボレーの打ち方を覚えましょう	雁行陣ダブルゲーム形式①	つなぎのボレー②	アプローチからの1stボレー	ロビング	平行陣の基本	平行陣V S 平行陣		
	ラケットを担いだ位置からサーブをしましょう	前衛の攻撃の練習をしましょう	ローボレー・ハイボレーの打ち方を覚えましょう	ステップのタイミングを気をつけましょう	スピンドルにも挑戦しましょう				
8週目 5/28(金) ~6/3(木)	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②	スマッシュ	平行陣に対してのストローク	カットボレー				
	レディーポジションからサーブをしましょう	前衛の守備の練習をしましょう	フットワークを覚えましょう	足元や頭上を狙い陣形を崩しましょう	高く深いボールをカットしてみましょう				
9週目 6/4(金) ~6/10(木)	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう	ストレートアタックにチャレンジ	アプローチからの1stボレー	スマッシュの強化	サービスダッシュからの展開				
	ワンバウンドでサーブをしましょう	クロスからストレートへコースを変えましょう	ステップをしっかり踏みましょう	色々なボールをスマッシュしましょう	バランスよく1stボレーをしましょう				
10週目 6/11(金) ~6/17(木)	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう	ロビングにチャレンジ	平行陣に対してのストローク	平行陣ゲーム形式①	リターンダッシュからの展開			総合演習	※コーチによって内容は異なる
	アンダーサーブをしましょう	ロビングを打つ返す練習をしましょう	ボールを前衛の足元へ沈めましょう	前後の動きを覚えましょう	コンパクトなスイングを意識しましょう				
11週目 6/18(金) ~6/24(木)	フォアボレーとバックボレーの打ち方を覚えましょう	雁行陣ダブルゲーム形式③	リターン	平行陣ゲーム形式②	ミニプライベート				
	ラケットを担いだ位置からサーブをしましょう	前衛の攻撃・守備の復習&ロビングに対してのポジションチェンジ	前に入って打ちましょう	横の動きを覚えましょう	やりたいショットの練習をしましょう				
12週目 6/25(金) ~7/1(木)	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&試合				
	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	今期習得したものの総復習を 試合で実践する				