

◆レッスンカリキュラム◆

2月のテーマ: ストローク(配球)

2月のカリキュラムはより実践的に！
ダブルスの配球を知って、試合に勝てる戦術とショット技術を磨きましょう！

★キーワード★			
A・B・E	クロス／逆クロス／ストレート		
C・F	センター／ストレート／ショートクロス		ストレートロブ／センター／足元
D・G	センター／ストレート／ショートクロス	ストレートロブ／センター／足元	回転
★サーブ★			
A・B・E	ネットをしないように気を付けましょう		
C・F	フラットサーブとスライスサーブを打ち分けましょう		
D・G	溜めを作りましょう		
★ゲームで意識すること★			
A・B・E	相手のボレーヤーに触られないようにクロスに返球しましょう		
C・F	平行陣相手に、緩急を意識してオープンコートを作りましょう		
D・G	コースだけではなく、回転も含めて緩急を意識しましょう		

3月のテーマ: ボレー(配球)

2月で練習したストロークでの配球のボレーバージョンです！ストロークよりコースを狙いやすいボレーで、相手を崩せる配球を覚えましょう！

★キーワード★				
A・B・E	クロス／逆クロス／ストレート		逆クロス(ポーチボレー)	
C・F	センター／ストレート／アングル		ワイド／ストレート／センター	
D・G	センター/ストレート/アングル	ワイド/ストレート/センター	深く／短く	ロブ／ドロップ
★サーブ★				
A・B・E	トロフィーポーズでラケットの面が上を向かないように気を付けましょう			
C・F	セカンドサーブを回転をかけて安定させましょう			
D・G	セカンドサーブを相手のバックハンド側に狙って打ちましょう			
★ゲームで意識すること★				
A・B・E	クロスラリーのボールをポーチボレーしてみましょう			
C・F	平行陣の後衛のボレーで相手を動かす意識でコースを狙いましょう			
D・G	ペアとのコンビネーションを意識して、ペアの配球に合わせてポジションを取りましょう			