

◆レッスンカリキュラム◆

6月のテーマ: サーブ & レシーブ

暑くなってきた、なかなかいつものように動けない！そんな時にはサーブとレシーブの練習をみっちりやりましょう！
サーブとレシーブがレベルアップすれば試合にも勝てるようになります！

★キーワード★			
A・B・E	トスアップ	打点の高さ	山なり
	体の向き	ポジション	テイクバックを早く
C・F	軸足の溜め	トスの位置	回転のかけ方
	振りぬく方向	高さの予測	2ステップ
D・G	コースを狙う	肘の角度・位置	バランスキープ
	サービスダッシュ	フットワーク	スライスリターン
★サーブ★			
A・B・E	セカンドサーブを安定させましょう		
C・F	コントロール重視の1stサーブを出来るようにしましょう		
D・G	トスの位置を変えることで、球種やコースを打ち分けられるように しましょう		
★ゲームで意識すること★			
A・B・E	とにかくサーブをコートに入れられるようになりましょう		
C・F	1stサーブの確率を上げて、サーブからの展開でポイントを取れるよう になりましょう		
D・G	サーブのコースから3球目までを考えてプレーしましょう		

7月のテーマ: ダブルスフォーメーション

7月はダブルスのフォーメーション練習を行います！
ダブルスの様々なシチュエーションを想定して配球やポジショニングなどを覚えて、試合巧者になりましょう！

★キーワード★			
A・B・E	ストレート展開	クロス展開	基本のチェンジ
	ポーチボレー	スマッシュ	ボレーポジション
C・F	ストレートロブ	ショートクロス	アプローチから
	ポーチボレー	カットボレー	アングルボレー
D・G	センター突き球	ストレートから	沈める球
	チェンジ	4UP	2UP2BACK
★サーブ★			
A・B・E	しっかり振るサーブとコートに入れるサーブ どちらも練習しましょう		
C・F	身体の連動を利用してサーブの威力をあげましょう		
D・G	サービスダッシュを強化しましょう		
★ゲームで意識すること★			
A・B・E	状況に応じてポジションチェンジが出来るようにしましょう		
C・F	平行陣対雁行陣で、ストロークの配球から平行陣側は崩されないようにポジションと返球を意識しましょう		
D・G	様々な陣形や配球からの点の取り方や守り方を覚えましょう		

※ 色の付いた キーワードは おもに「レシーブ」のキーワードです