

2024春期一般クラスレッスンテーマ

期間 2024.4月1日(月)～6月30日(日)

週		初級	初中級	中級	中上級	上級
1	ストローク	<ul style="list-style-type: none"> 基本動作の確認 (レディポジション～スイング) 動きの確認 (前後、左右) 強さ調節 	軌道の高さ調節	スタンスの使い分け	軌道の高さ調節	スピードコントロール
2			・スピン	<ul style="list-style-type: none"> オープンスタンス セミオープンスタンス クローズドスタンス 	低いスライス	・ショートクロス
3			・フラット		スライスロブ	・ストレートパス
4	ボレー	<ul style="list-style-type: none"> 基本動作の確認 (ラケットワーク、フットワーク) 高い打点 ポーチボレー 	<ul style="list-style-type: none"> コースの打ち分け ストレート クロス 	<ul style="list-style-type: none"> ローボレー ハーフボレー ハイボレー 	低い打点 ・ローボレー ・ハーフボレー 高い打点 ・攻めるハイボレー ・繋ぐハイボレー	プレースメントを使う <ul style="list-style-type: none"> 深く打つ 短く打つ アングルボレー ドロップボレー
5						
6						
7	スマッシュ	<ul style="list-style-type: none"> テイクバック 打点の入り方 	<ul style="list-style-type: none"> コースの打ち分け ストレート、クロス 	<ul style="list-style-type: none"> 下がって打つ 	<ul style="list-style-type: none"> 攻めと繋ぎの打ち分け 	<ul style="list-style-type: none"> 攻め切る
8	サーブ	<ul style="list-style-type: none"> トス 打点 スイング 	<ul style="list-style-type: none"> 運動連鎖 	回転量の調節	コースの打ち分け	コースの打ち分け
9			トス～スイングまでの流れ	<ul style="list-style-type: none"> スライスサーブ スピンスーブ 	<ul style="list-style-type: none"> センター ワイド 	<ul style="list-style-type: none"> センター ワイド ボディ
10	リターン	<ul style="list-style-type: none"> テイクバック 打点 スイング 	<ul style="list-style-type: none"> コンパクトに合わせる スプリットステップ テイクバック 打点 	ポールに合わせたフットワーク	<ul style="list-style-type: none"> クロスリターン 	<ul style="list-style-type: none"> ステイバック リターンダッシュ
11					<ul style="list-style-type: none"> スクエアスタンス オープンスタンス 	<ul style="list-style-type: none"> ストレートリターン
12	フォーメーション	<ul style="list-style-type: none"> 雁行陣 後衛、前衛のポジション 	<ul style="list-style-type: none"> 雁行陣 クロス展開、ストレート展開 	<ul style="list-style-type: none"> 並行陣vs雁行陣 配球とポジション 	<ul style="list-style-type: none"> 雁行陣と並行陣の使い分け 	<ul style="list-style-type: none"> 並行陣vs雁行陣 攻守の切り替え
13	ゲーム					

橘テニスアカデミー