

9・10月期 Bクラス レッスンカリキュラム

今期のテーマ	
6ショットの正しい運動連鎖が出来ているかチェック	
週	レッスンメニュー
1	フォアハンドストローク 正しい運動連鎖が出来るか確認
2	バックハンドストローク 正しい運動連鎖が出来るか確認
3	ボレー ボールとの良い距離感を掴む
4	ボレー ボールとの良い距離感を掴む
5	サービス 回転をかける感覚をつかもう
6	サービス 回転の方向をコントロールしよう
7	ゲーム練習 ポーチボレーにトライしよう
8	ゲーム練習 ロブスイッチ後の攻守のポジション
9	今期の復習＆ゲーム

サーブ 運動連鎖を覚える 上半身の捻り戻しを覚える 回転のかかるスイング方向を覚える