

高田馬場シチズンフラガテニススクール「レベルカラー別目標」

	カラー	レッスン内容	グラウンドストローク	ネットプレー	サービス	ゲーム	
導入	はじめて Start	グリップの握り方から振り方まで1人1人のペースに合わせて、わかりやすく、丁寧に指導いたします。コーチ1人に対して生徒6名の少人数制なので運動が苦手な方でも安心して受講いただけます。	●グリップ(持ち方)・テイクバック(引き方)・打点(当て方)・フォロースルー(振り抜き方)を覚えましょう。	●基本のフォームを覚え、ラケットを振らないでボールを捕らえられるようになります。	●基本のフォームで、ボールに当てることができるようになります。		
雁行陣	導入	White	初歩(雁行陣)の試合を順序良く指導いたします。雁行陣に必要な基本の打ち方を体に馴染ませます。	●ゆっくりなボールなら基本フォームをできるだけ崩さず、前後左右に動いて返球できるようになります。	●基本のフォームを覚え、球出しのボールであれば、ボレーで返球することができるようになります。 ●コーチの手で出したボールでスマッシュを基本のフォームで打てるようになります。	●自分でトスを上げ、基本のフォームで打てるようになります。	●基本的な前衛・後衛の動きを理解し、コーチの球出しからのゲームが楽しめるようになります。
	反復練習	Red	雁行陣での前衛・後衛の動きを指導いたします。ストロークのラリーを中心に基本の打ち方でラリーができるようになります。	●生徒同士のゆっくりなボールでも、基本フォームを崩さずに、前後左右に動いても返球できるようになります。 ●ストレート・クロスの打ち分けができるようになります。	●ゆっくりな球出しのボールなら、高い(スマッシュを含む)・低い・左右のボールを返球できるようになります。	●基本フォームを意識しゆっくりとなら、40%の確率でサービスが入るようになります。	●雁行陣での動きを反復練習し、自分たちのサービスから雁行陣のゲームがはじめられるようになります。
	マスター	Pink	雁行陣での動きをスムーズにできるように、ストロークだけでなくボレーを使ったラリーにチャレンジします。	●様々なボール(前後左右・早い・遅い・高い・低い)に対応し、返球できるようになります。 ●ロブやスライスなど応用技術にもトライしてみましょう。	●基本フォームを崩さずに、ゆっくりなラリーなら、高い(スマッシュを含む)・低い・左右のボールを返球できるようになります。	●基本フォームを意識しゆっくりとなら、50%の確率でサービスが入るようになります。	●雁行陣での動き・ポジション・役割をマスターし、様々な状況に対応できるようになります。
平行陣	導入	Blue	雁行陣から平行陣へ移行するためのクラスです。平行陣の導入にあたり、必要なネットプレーを中心に指導いたします。	●生徒同士でのやや早い展開(ボレー対ストローク)でのラリーに対応し、返球できるようになります。 ●球出しのボールなら、足元へコントロールすることができるようになります。	●ラリーの中で平行陣(横割り)に必要な高い・低い・やや浅い・やや深い・左右のボールを返球できるようになります。	●2NDサービスをラケットを振り切って60%の確率で入れることができるようになります。	●平行陣(横割り)での基本的な動き・ポジション・役割を覚えましょう。
	反復練習	Navy	平行陣でのポジションの取り方、サービスダッシュをはじめゲームの中で平行陣を作れるように指導いたします。	●生徒同士でのラリー(ボレー対ストローク)の中で、相手の足元へ沈めることができるようになります。	●速い・遅い・高い低い・浅い・深い・左右のボールに対応し、返球できるようになります。	●2NDサービスをラケットを振り切って80%の確率で入れることができるようになります。 ●サービスダッシュから平行陣を作ることが出来るようになります。	●サービスゲーム・レシーブゲームでも流れの中で平行陣を作り、プレイすることができるようになります。 ●平行陣(縦割り)でのポジション・役割を覚えましょう。
	マスター	Green	平行陣の試合で攻守を使い分けます。スピード・球種を含めゲーム時の配球を指導いたします。	●スピード(ペース)を状況に応じて変えることができるようになります。 ●足元・ロブ・ストレート~角度のついたクロスへボールをコントロールできるようになります。	●速い・遅い・浅い・深い高低・左右のボールに対応してコースを打ち分けられるようになります。	●コース(左右・深さ)を狙ってサービスを打てるようになります。	●平行陣(縦割り・横割り)での動き・ポジション・役割をマスターし、様々な状況に対応できるようになります。
		Orange	より高度でスピーディーな応用技術を習得し、様々な状況でポイントをとれるゲームができるよう指導いたします。	●レシーブダッシュ等、早いテンポでの攻撃ができるようになります。	●アングル・ドロップ・ロブボレー等応用技術を習得しましょう。	●確率+スピードの向上を目指しましょう。	●自分の得意な得点パターンを習得しましょう。
		Yellow	より速く、より強く、ゲームでの精度と安定性を高め、より上を目指します。	●スピード・コース。球種を状況に応じて打ち分けられるようになる。	●スピード・コースを状況に応じて打ち分けられるようになります。	●ポイント・相手等状況に応じたサービスを打てるようになります。	●相手や状況を判断しながら対応できるようになります。 ●自分の得意な得点パターンのバリエーションを増やしましょう。

※皆様の個人レベルカラーに関して、毎期各クラスチーフコーチがミーティングを行い、判断させていただいております。ご不明な点等ございましたら、ヘッドコーチまでお問合せください。