《 テーマ / 内容 / 参加レベル 》

- ★ 回転系サーブ (フリーレベル) スライスやトップスピンなど回転のかかったサーブが打てるようになればサーブに変化がつけられるようになり戦略の幅が広がります。何よりも入る確率が上がります。打ち方や考え方を学びます。打ち合いのメニューではありませんのでレベルがフリーでもご安心下さい。
- ★ スライスストローク (フリーレベル) スライスが打てるようになるとプレーに変化がつけられるようになり、ボレーやロブ、ドロップショットとの関連も深いので戦略の幅が広がります。打ち方や考え方を学びます。打ち合いのメニューではありませんのでレベルがフリーでもご安心下さい。
- ★ トップスピンストローク (フリーレベル) ストロークにしっかり回転がかけられるようになるとボールがコートにおさまりやすくなるのは勿論のこと、その回転を使ってコントロールが利くようになります。打ち方や考え方を学びます。打ち合いのメニューではありませんのでレベルがフリーでもご安心下さい。
- ★ ボレー&スマッシュ (フリーレベル) ボレーと言っても様々な場面に対しての打ち方があり、スマッシュも同様です。この対処の幅を広げることが確率を上げること、コントロールができることにつながります。打ち方や考え方を学びます。打ち合いのメニューではありませんのでレベルがフリーでもご安心下さい。
- ★ ラリー練習 (各レベル別) 【ストロークラリー】、【ボレーストロークラリー】、【サーブレシーブラリー】の3種類。
ラリー練習を通して様々な変化や対処を考えます。確率を高めたり、ラリーのペース配分を管理したり、戦術の幅を広げることを学びます。
ラリーの中で色々と試してみたい方や試合でのラリーが単調になりやすい方にはおすすめです。
打ち合いが中心のメニューなので各レベル別に募集させていただきます。
- ★ シングルスパターン練習 (各レベル別、性別) 様々なコントロールについて考えて練習します。その練習した材料を使って自分なりのシングルス得点パターン構築を目指します。
シングルの練習環境が無い方にはおすすめです。打ち合いが中心のメニューなので各レベル別、性別に募集させていただきます。
- ★ ダブルスフォーメーション練習 (各レベル別) 【守りの平行陣】：鉄壁の守りボレーで相手を崩す『守備的な平行陣』を練習します。
【攻めの雁行陣】：センターやストレートなどを積極的に使った『攻めの駆け引き』を学びながら練習します。
フォーメーション練習から考え方、配球、立ち位置などを学びたい方にお勧めです。
打ち合いが中心のメニューなので各レベル別に募集させていただきます。

各メニューのレベル振り分けは各月発行される開催日カレンダーに記載されております。詳しくはそちらをご確認下さい。

・初級～上級／フリーレベル → 【無印】 ・中級～上級／プレイヤーコース → 【PL】 ・初級～初中級／チャレンジャーコース → 【CH】