10月期レッスンテーマ　ピックルボール

初心者クラス		経験者クラス	
目標：基本ルールと基本ショットで試合を楽しめる		目標：ダブルス戦術で点を取る形を増やす	
1週目	**基本ルール・レディポジション** 得点・サーブ順・ノンボレーゾーンを理解する	1週目	**サーブ＆リターンの質** 深く返して主導権を取る
2週目	**サーブ** アンダーサーブを安定させ、狙った方向へ入れる	2週目	**3rdショットドロップ** キッチンへ落として前に詰める
3週目	**リターン** 深く返して、次の準備まで行う	3週目	**3rdショットドライブ** 体勢を崩し、その後に前進する
4週目	**グラウンドストローク** フォア・バックでラリーにつなげる	4週目	**前に進む途中の守り** 足元へ来たボールを無理せず返す
5週目	**ボレー** ネット前でコンパクトに返球する	5週目	**ディンク戦① 安定** 低く・深く・ミスせず粘る
6週目	**ディンク① 基本** キッチン付近へやさしく落とす	6週目	**ディンク戦② 展開** コースと高さを変えて相手を動かす
7週目	**ディンク② コース** クロス・ストレートへ打ち分ける	7週目	**アタックの判断** 打つボール・我慢するボールを見極める
8週目	**スマッシュ・ロブ対応** 高い球を決める／ロブを追って返す	8週目	**ブロック＆リセット** 強い球を止め、有利な形に戻す
9週目	**3球目の考え方** 3打目から前へ進む準備を覚える	9週目	**ポーチ・中央の守り** 声をかけ、中央のボールを処理する
10週目	**ポジションとペアの動き** 2人の立ち位置と動きを覚える	10週目	**ロブ・スマッシュ・オーバーヘッド** 高い球の判断と攻守の切り替え
11週目	**ゲーム形式① ルール確認** サーブ順・得点・立ち位置を確認する	11週目	**ゲーム形式① パターン練習** サーブ側・リターン側の形を使う
12週目	**ゲーム形式② 総復習** 覚えたショットでゲームを楽しむ	12週目	**ゲーム形式② 総合戦術** 攻める・つなぐ・守るを使い分ける