

パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2022年7月～

	清水	増沢	堀金	佐藤	谷本	廣野	高橋	河合	新井	山口	青木
クラス											
LT1		慌てず焦らず ネットプレー				2人のポジション 確認		センターセオ リーの徹底	ライジングスト ローク		
LT2	前衛力を高めよう	慌てず焦らず ネットプレー		雁行陣強化 平行陣を崩す練習		並行陣でポジショ ンをキープ			ライジングスト ローク		
LT3	前衛力を高めよう	マイベースな 平行陣	ロブの対応と 次の攻め		しっかり動いて しっかり打とう				ボレーテクニック 向上	サービスからの展 開	
LT3+		マイベースな 平行陣	ロブの対応と 次の攻め	雁行陣強化 平行陣を崩す練習					ボレーテクニック 向上		
LT4	前衛力を高めよう		細かいテクニック を磨こう							サービスからの展 開	
LT4+							ボレーの タッチ強化 つかむ・強く	センターセオ リーの再確認と 応用	決めではなくメイ クショットの活用		
シングルス			スタンスの 使い分け				ストローク ポジションによって 打つボールを 変えよう				
ナイターS						青判断の強化					
土日S初級			コート を広く使う		ネットプレーの強 化						
土日S中級			スタンスの 使い分け		ネットまでの流れ をつくらう						
土日D初級			色々な高さ・深さ への対応								状況判断とポジ ショニング
土日D中級			ロブの対応と 次の攻め								状況判断とポジ ショニング
トーナメント	軸を保ってプレー しよう				決めるプレーをし よう						