

パステニススクール コーチ別レッスンテーマ ~3月~

	清水 	河合 	堀金 	高橋 	園田 	佐藤 
LT1		雁行陣の強化	ロブを使えるよう になろう			
LT2	・スマッシュを強化しよう		雁行陣後衛から平行陣を崩そう	リターンゲームを強化しよう		・ロブを交ぜて平行陣を崩そう ・スマッシュを決めよう
LT3	・雁行陣後衛から平行陣を崩そう ・チャンスボールを力まず打とう	相手の逆を突くネットプレー				
LT育成						
LT強化					深さを意識し、緩急をつけた展開 相手を観察してポジションをとろう	
シングルス			深さのコントロール			
ナイターS初級				リターン力を上げよう		
ナイターS中級		相手の逆を突くシングルス		リターンでプレッシャーをかけよう		
土日S初級			深いボールを打てるようになろう	リターン力を上げよう		
土日S中級			深さのコントロール	リターンでプレッシャーをかけよう		
土日D初級			ロブを使えるようになろう		ロブの対応にさらに慣れよう(平行陣側)	
土日D中級			雁行陣後衛から平行陣を崩そう		アプローチからの展開の幅を広げよう	
トーナメント				リターンゲームを強化しよう	深さを意識したラリーから短いボールの展開で主導権を握ろう	