

パスタテニススクール コーチ別レッスンテーマ ~2021年7月~

NEW

	清水	増沢	堀金	佐藤	谷本	廣野	藪内	高橋	河合	新井
クラス										
LT1		ネットプレーにおけるフットワーク向上								ボレーの基本ステップを確認し、ミス減らす
LT2	積極的ロブからのストレート展開	ネットプレーにおけるフットワーク向上		アプローチショットからの展開		ボレーの確認				有効なアプローチ4種を使い分ける
LT3	積極的ロブからのストレート展開	ネットプレーの質、対応力を高めよう！	ロブに対する処理能力向上		ポジションに応じたネットプレーの質の向上		足元ローボレー・ハーフボレー対応			並行陣に対するストローク
LT3+		ネットプレーの質、対応力を高めよう！	ロブに対する処理能力向上	・アプローチショットからの展開 ・ハイボレー強化						
LT4	積極的ロブからのストレート展開		各ショットの精度アップ							
LT4+								サービスリターン強化	ポジションに応じた配球	スマッシュ&バックハイボレーの強化
シングルス			コートを広く使う					ネットプレーにつなげるプレー		
ナイターS					作る場面から決める場面までのパターンを作る			ネットプレーにつなげるプレー		
土日S初級			攻撃のバリエーションを増やす		攻撃のパターンを増やそう					
土日S中級			コートを広く使う		攻撃の決定率をあげよう					
土日D初級			積極的に前に行くチャンス伺う					ポジショニングの確認		
土日D中級			ロブに対する処理能力向上					ポジショニングと配球		
トーナメント	ダウンザラインの精度を高めよう				相手からの攻撃を自分の攻撃に変えよう					