

パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2022年4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		平行陣→平行陣へ横でずいこう(移行)!!! その3				2人のポジション確認		タッチの強化	サーブスマッシュ		
LT2	自然な状態でボールを捉えることを意識しよう	平行陣→平行陣へ横でずいこう(移行)!!! その3		セカンドサーブからの展開 アプローチショット強化		並行陣でポジションをキープ			サーブスマッシュ		
LT3	自然な状態でボールを捉えることを意識しよう	タッチ系ショットの強化 その3	ロブの対応とその後		しっかり動いて しっかり打とう				ネットプレー全般	ネットプレー強化	
LT3+		タッチ系ショットの強化 その3	ロブの対応とその後	セカンドサーブからの展開 アプローチショット強化							
LT4	自然な状態でボールを捉えることを意識しよう		細かいテクニックを磨こう							ネットプレー強化とポジョニング	
LT4+							リターン強化	タッチの強化	ネットプレー全般		
シングルス			青判断とネットプレー				ストロークのミス減らそう				
ナイターS						青判断の強化					
土日S初級			黄判断での展開		青判断の強化						
土日S中級			青判断とネットプレー		青判断の強化						
土日D初級			対応力の向上								ボレーの安定
土日D中級			ロブの対応とその後								オープンスペースを作る、狙う
トーナメント	自然な状態でボールを捉えることを意識しよう				青判断の強化						