










パステニススクール コーチ別レッスンテーマ ~1月~

	清水	河合	堀金	高橋	園田	佐藤	増沢	谷本	鹿子島
									
LT1		チャンスボールをしっかりと決める		対平行陣のストローク			子(ね)ットプレーを強化しよう		
LT2	平行陣を極めよう ・前衛の動き ・ボレー精度向上		平行陣での正確な9ジャッジ			・チャンスボール ・雁行陣強化	子(ね)ットプレーを強化しよう		
LT3	平行陣を極めよう ・前衛の動き ・4トップの展開	攻めるボールのクオリティアップ	平行陣での正確な9ジャッジ		平行陣の強化 フィジカル強化				
LT4			前衛強化 フィジカル強化		前衛強化 フィジカル強化				
LT育成	平行陣を極めよう ・前衛の動き ・4トップの展開				平行陣を極めよう ・前衛の動き ・4トップの展開				
LT強化		攻めるボールのクオリティアップ			フィジカル強化 平行陣強化				
シングルス			チャンスを決めきる		フォアハンドの展開力強化				
ナイターS								作る場面の展開を増やそう	
土日S初級			後ろでしっかり我慢してから前への展開					作るボールの質を上げよう	
土日S中級			チャンスを決めきる					作るところから攻撃にしよう	
土日D初級			平行陣に挑戦		平行陣に挑戦 ・ロブの対応 ・青判断の強化				
土日D中級			平行陣での正確な9ジャッジ		平行陣の強化 ・フィジカル強化 ・足元の処理				
トーナメント								ネットプレーまでの流れを作ろう	ネットプレーを極めよう