





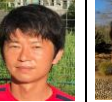






パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2023年1月～

	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		基礎ゲーム力向上				ボレーの安定とポジション確保の徹底		高いボールの処理	ボレーの基礎強化		
LT2	縦のボールに強くなろう	基礎ゲーム力向上	ロブの対応	雁行陣強化スマッシュ練習			ロブへの対応		ネットプレー全般		
LT3	縦のボールに強くなろう	判断力向上月間	積極的に仕掛けてチャンスを作る		縦のボールを積極的につかおう					ハイボレー&スマッシュの強化	
LT3+		判断力向上月間	積極的に仕掛けてチャンスを作る	雁行陣強化スマッシュ練習							
LT4	縦のボールに強くなろう		最後にしっかり決めきる							ハイボレー&スマッシュの強化	
LT4+							フットワーク強化動き方の確認	ハイボレーからの展開			
シングルス			早いタイミングで積極的に仕掛ける				動きながら打つショットでバランスを崩さない				
ナイターS						スライスの使用と体力強化					
土日S初級			赤青黄の使い分け		相手を崩すボールを積極的に使おう						
土日S中級			早いタイミングで積極的に仕掛ける		相手を崩すボールを積極的に使おう						
土日D初級			ロブの対応								ボレー、スマッシュの安定
土日D中級			最後にしっかり決めきる								相手を動かす
トーナメント	スライスを活用しよう				自分のテンポで攻撃しよう						