



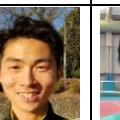




パステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2021年10月～

	清水	増沢	堀金	佐藤	谷本	廣野	高橋	河合	新井	山口
クラス										
LT1		ショット力向上 ～全ては試合の為に～							ボレーの基本ステップをマスターする	
LT2	コース・高さ・長さのコントロールの仕方を理解しよう	ショット力向上 ～全ては試合の為に～		雁行陣強化 ボレー・スマッシュ練習		ボレーとポジションの確認			ボレーで相手を揺さぶる	
LT3	コース・高さ・長さのコントロールの仕方を理解しよう	3球先を読む ～こう打って、こう来たら、こう!!～	戦略的に配球して相手を崩す		配球を駆使して相手を崩す				スマッシュ、バックハイの強化	平行陣の動き、攻めと守り
LT3+		3球先を読む ～こう打って、こう来たら、こう!!～	戦略的に配球して相手を崩す	雁行陣強化 ボレー・スマッシュ練習						
LT4	コース・高さ・長さのコントロールの仕方を理解しよう		各ショットの精度アップ 相手を見ることに意識を持つ							
LT4+							動き、ショットの質を上げよう	対ネットプレーに対するストローク	ロブ上げとロブ返球	
シングルス			コートを広く使うフットワークの技術向上				高い弾道、低い弾道を使い分けて組み立てよう			
ナイターS					ショット力の向上					
土日S初級			攻撃のバリエーションを増やす		ショット力の向上					
土日S中級			コートを広く使うフットワークの技術向上		ショット力の向上					
土日D初級			積極的に前に行くチャンスを伺う				ロブを使って相手を揺さぶろう			
土日D中級			戦略的に配球して相手を崩す				ロブを使って相手を崩そう			
トーナメント	ダウンザラインの精度を高め、ボールとの距離感をつかもう				相手を崩す戦略を作る					