

パラステニススクール コーチ別レッスンター

	清水	河合	堀金	高橋	園田
					
LT1		リターンからの展開		ディフェンスのロブスマッシュとハイボレー	
LT2	ストレートアタックを活用しよう		ショットの長短を意識しよう 相手を見よう		
LT3	ストレートアタックを活用しよう 前衛がプレッシャーをかけよう	サーブ&ボレー	ショットの長短を意識しよう 相手を見よう		
LT4			粘り強いラリーと詰め所を見極めたプレーをしよう		粘り強いラリーと詰め所を見極めたプレーをしよう
LT育成	ストレートアタックからの展開に慣れよう 前衛がプレッシャーをかけよう				
LT強化					相手の観察力の向上 状況に応じた判断力を養おう
シングルス		ネットプレーの強化	ゲームの駆け引き		
ナイターS		ネットプレーの強化		ネットプレー強化	
土日S初級			チャンスを確実にものにしよう		深さを意識したラリーで主導権を握ろう フットワークの向上
土日S中級			ゲームの駆け引き		長いラリーに強くなろう フットワークの向上
土日D初級			前衛の役割		繋ぎのボレーカ アップとロブの対応(平行陣側)
土日D中級			ショットの長短を意識しよう 相手を見よう		観察力の判断力を養おう
トーナメント		ネットプレーの強化			長いラリーとチャンスに強くなろう

