







パラステニススクール 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
						
LT1		「決め」の質を上げよう	平行陣で攻めれるようになろう			
LT2	・ボレーに角度をつけよう		平行陣後衛からのアタック	繋ぎのボレーを安定させよう		・アプローチショットからの平行陣を強化しよう ・アングルショットを決めよう
LT3	・ドロップやアングルなど、短いボールを操ろう	「攻め」から「決め」への展開				
LT育成	・いろいろな陣形に挑戦しよう					
シングルス			フットワーク強化			
ナイターS初級				ネットプレーにトライしよう		
ナイターS中級		「決め」への展開		ショートクロスを使って相手を動かそう		
土日S初級			チャンスを決めきれるようになろう	スピンをかけてコントロールしよう		
土日S中級			フットワーク強化	ショートクロスを使って相手を動かそう		
土日D初級			平行陣で攻めれるようになろう		平行陣にさらに慣れよう	
土日D中級			平行陣後衛からのアタック		チャンスに強くなるよう	
トーナメント				相手を崩すショットを身につけよう	カウンター、切り返しのショットの精度を上げよう	