











# パステニススクール コーチ別レッスンテーマ ~7月~

	清水	河合	堀金	高橋	園田	佐藤	増沢	谷本	鹿子島	廣野
										
LT1		スマッシュの強化		ロブの対応を強化しよう			慌てず、焦らず、落ち着いてプレーをしよう		雁行陣の強化	
LT2	チャンスを逃さないプレーをしよう					決めボレー ロングボレー強化	慌てず、焦らず、落ち着いてポイントを取り切ろう		対平行陣での配球と動き方	二人で守る、攻める、展開する、ゲームを作る
LT3	相手の予測の一つ上をいくプレーをしよう	高いボールへの対応と展開	青判断で確実に追い込めるように	ハイボレー、スマッシュの判断・フットワークの強化						
LT4			・ショットの精度アップ ・ゲームの中でポジションや判断を養おう		・ショットの精度アップ ・ゲームの中でポジションや判断を養おう					
LT4+		高いボールへの対応と展開								
LT育成	相手の予測の一つ上をいくプレーをしよう		・平行陣の行き方 ・相手の赤判断を逃さない		リターンから平行陣につなげよう					
シングルス			ディフェンスからオフェンスへの切り替えを逃さない		チャンスボールに強くなろう					
ナイターS								黄色の質をあげよう		
土日S初級			黄判断のミス減らそう					黄色の展開からの青判断をしよう		
土日S中級			ディフェンスからオフェンスへの切り替えを逃さない					黄色の展開からの青判断をしよう		
土日D初級			平行陣に挑戦		平行陣にチャレンジ! ・ロブの対応とポジションに慣れよう					
土日D中級			青判断で確実に追い込めるように		平行陣でチャンスを作ろう ・粘り強いラリーと相手の赤判断を見逃さずに攻めよう					
トーナメント								ラリーの中での展開で青を作ろう	青、黄色判断の区別	