











パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ~8月~

| | 清水 | 河合 | 堀金 | 園田 | 佐藤 | 谷本 | 鹿子島 | 廣野 | 藪内 | 山崎 |
|--------|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| LT1 | | スマッシュの強化 | | 雁行陣の強化 前衛の配球を覚えよう | | | ロブの対応を身に付けよう | | | 雁行陣からアプローチによるスムーズなネットプレーの習得 |
| LT2 | チャンスを逃さないプレーをしよう バックボレーを強化しよう | | | | 雁行陣強化！ 平行陣を崩そう | | 平行陣からの展開 | 二人で守る、攻める、展開する、ゲームを作る | | 雁行陣からアプローチによるスムーズなネットプレーの習得 |
| LT3 | 相手の予測の一つ上をいくプレーをしよう 味方の色の判断ができるようになる | 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 | 相手の9ジャッジをきっちりしよう 赤判断を見逃さないようにプレーしよう | | | | | 前後の動きを駆使した効率的な攻め方守り方 | |
| LT4 | 相手に読まれにくいドロップボレーを身に付けよう | | ・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 味方の色の判断ができるようになる | | ・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 | | | オフENSEの判断力向上 | 繋ぎから攻めへ！ 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 | | | | シングルスにおけるナイスショットとは？ |
| 土日S初級 | | | 黄判断のミスを減らそう | | | | 黄色の展開からの青判断をしよう | | | |
| 土日S中級 | | | オフENSEの判断力向上 | | | | 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 ・粘り強いラリー力と相手の赤判断を見逃さずに攻め | | | | | | |
| トーナメント | | | | | | ラリーの中での展開で青を作ろう | ラリー力とチャンスボール強化 | | | |