

パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ~2022年6月~

	清水	増沢	堀金	佐藤	谷本	廣野	高橋	河合	新井	山口	青木
クラス											
LT1		続・ネットプレー集中				2人のポジション確認		ストレートへの展開	ストロークで打点から逆算するテイクバックの徹底		
LT2	ボレーもストロークも、下がらないでプレーしよう	続・ネットプレー集中		雁行陣強化スマッシュ練習		並行陣でポジションをキープ			ストロークで打点から逆算するテイクバックの徹底		
LT3	ボレーもストロークも、下がらないでプレーしよう	続・鉄壁の平行陣	ロブの対応と次の攻め			しっかり動いてしっかり打とう			ボレーの握るタイミングの変化	相手との駆け引き	
LT3+		続・鉄壁の平行陣	ロブの対応と次の攻め	雁行陣強化スマッシュ練習							
LT4	ボレーもストロークも、下がらないでプレーしよう		細かいテクニックを磨こう							相手との駆け引き	
LT4+							ボレーのタッチ強化つかむ・強く	ストレートへの展開	決めではなくメイクショットの活用		
シングルス			スタンスの使い分け				ストロークポジションによって打つボールを変えよう				
ナイターS						青判断の強化					
土日S初級			コートを広く使う		ネットプレーの強化						
土日S中級			スタンスの使い分け		ネットまでの流れをつくろう						
土日D初級			色々な高さ・深さへの対応								ストロークのミスを減らす
土日D中級			ロブの対応と次の攻め								ストロークのミスを減らす
トーナメント	下がらないでプレーしよう				決めるプレーをしよう						