







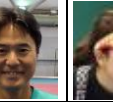




パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2022年8月～

	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		手堅いプレーを身につけよう				自分のポジション確認		決めショットの精度を上げよう	ボレーコントロール		
LT2	前衛力を高めよう	手堅いプレーを身につけよう		カットボレーからの展開 平行陣強化		ネットプレーの立ち位置を確保			ボレーコントロール		
LT3	前衛力を高めよう	決めきる攻撃と決められない守り	ロブの対応と次の攻め		自分のベースでプレーをしよう				メイクボレーの導入	ネットプレーのセオリーとアレンジ	
LT3+		決めきる攻撃と決められない守り	ロブの対応と次の攻め	カットボレーからの展開 平行陣強化					メイクボレーの導入		
LT4	前衛力を高めよう		細かいテクニックを磨こう							ネットプレーのセオリーとアレンジ	
LT4+							アプローチからファーストボレーの強化	決めショットの精度を上げよう	メイクボレーの多用		
シングルス			スタンスの使い分け				ストロークの強化、振り切るストロークでボールの質を上げよう				
ナイターS						青判断の強化					
土日S初級			コートを広く使う		赤判断を減らそう						
土日S中級			スタンスの使い分け		赤判断を減らそう						
土日D初級			色々な高さ・深さへの対応								状況判断とポジショニング
土日D中級			ロブの対応と次の攻め								状況判断とポジショニング
トーナメント	フォアハンドストロークの強化				自分のテンポを作ろう						