

パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2021年12月～

	清水	増沢	堀金	佐藤	谷本	廣野	高橋	河合	新井	山口
クラス										
LT1		イメージを持ってプレーしよう							ストロークの基本スイングとステップ	
LT2	前衛力を高めよう	イメージを持ってプレーしよう		雁行陣強化 決めボレー		ボレーと ポジションの確認			バックハイボレー とスマッシュ	
LT3	前衛力を高めよう	イメージを体現しよう	攻めと守りのメリハリ 頭を使って戦略的に		ディフェンス強化				逆クロスボレーと ボーチ	サービスからネットプレーの攻撃パターン
LT3+		イメージを体現しよう	攻めと守りのメリハリ 頭を使って戦略的に	雁行陣強化 リターン練習 決めボレー						
LT4	前衛力を高めよう		各ショットの精度アップ 相手を見ることに意識を持つ							
LT4+							浅いボールの 処理の強化	センターロブの 配球と対応	ストレアアタック とセンターアタック	
シングルス			コートカバーリングの向上				スマッシュ・ ネットプレー強化			
ナイターS					カウンターからの展開					
土日S初級			攻撃のパリエーションを増やす		青判断につなげる配球					
土日S中級			コートカバーリングの向上		青判断につなげる配球					
土日D初級			色々な深さ・高さに対応する				ストローク強化 雁行陣の動きの確認			
土日D中級			攻めと守りのメリハリ 頭を使って戦略的に				ストローク強化 ネットプレーに繋げる動き			
トーナメント	ミスが減らそう ネットプレーの精度を上げよう				カウンターショットからの展開					