

パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2022年9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				雁行陣 v s 雁行陣の連取		決めショットの精度を上げよう	アプローチから並行陣		
LT2	前衛力を高めよう	手堅いプレーを身につけよう	並行陣を取るための組み立て	カットボレーからの展開 平行陣強化		並行陣 v s 雁行陣の練習			ボレーの効果的な配球		
LT3	前衛力を高めよう	センターへの配球があつてこそ！	ロブの対応と次の攻め		基本ショットのレベル向上					並行陣のセンターでの攻守	
LT3+		センターへの配球があつてこそ！	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							
LT4	前衛力を高めよう		細かいテクニックを磨こう							並行陣のセンターでの攻守	
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			
シングルス			スタンスの使い分け		ボールの質を上げよう		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		ボールの質を上げよう						
土日S中級			スタンスの使い分け		ボールの質を上げよう						
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				ストロークの展開力を上げよう						