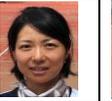


パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2023年2月～

	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		基礎ゲーム力向上				ロブへの対応		前衛のプレッシャー	ボレーの基礎強化		
LT2	縦のボールに強くなろう	基礎ゲーム力向上	ロブの対応	ボレー強化 セカンドサーブからのゲーム練習		ロブへの対応			ネットプレー全般		
LT3	縦のボールに強くなろう	ロブを上げるのも上げられるのも好きになろう	積極的に仕掛けてチャンスを作る		攻守の切り替えをしよう					緩急の使い方	
LT3+		ロブを上げるのも上げられるのも好きになろう	積極的に仕掛けてチャンスを作る	ボレー強化 セカンドサーブからのゲーム練習							
LT4	縦のボールに強くなろう		最後にしっかり決めきる							緩急の使い方	
LT4+							ボールタッチの感覚を磨こう	前衛がプレッシャーをかける			
シングルス			早いタイミングで積極的に仕掛ける		攻撃のバリエーションをふやそう						動きながら打つショットでバランスを崩さない
ナイターS						スライスの使用と体力強化					
土日S初級			赤青黄の使い分け		攻撃のバリエーションをふやそう						
土日S中級			早いタイミングで積極的に仕掛ける		攻撃のバリエーションをふやそう						
土日D初級			ロブの対応								効率の良いポジショニングを考える
土日D中級			最後にしっかり決めきる								効率の良いポジショニングを考える
トーナメント	スライスを活用しよう				攻撃のバリエーションをふやそう						