

パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2021年11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		とことんネットプレー							ローボレーと アングルボレー	
LT2	前衛力を高めよう	とことんネットプレー		並行陣強化 ストローク、ロングボレー強化		ボレーと ポジションの確認			逆クロスボレー	
LT3	前衛力を高めよう	ネットプレーにおける前後の対応力をあげる！	攻めと守りのメリハリ頭を使って戦略的に		配球を駆使して相手を崩す				ボレーカット	雁行陣での攻めから並行陣に繋げる
LT3+		ネットプレーにおける前後の対応力をあげる！	攻めと守りのメリハリ頭を使って戦略的に	並行陣強化 ストローク、ロングボレー強化						
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+							動き、ショットの質を上げよう	突き球の強化	レシーブダッシュ	
シングルス			コートカバーリングの向上				高い弾道、低い弾道を使い分けて組み立てよう			
ナイターS					ショット力の向上					
土日S初級			攻撃のバリエーションを増やす		ショット力の向上					
土日S中級			コートカバーリングの向上		ショット力の向上					
土日D初級			色々な深さ・高さに対応する				ロブを使って相手を揺さぶろう			
土日D中級			攻めと守りのメリハリ頭を使って戦略的に				ロブを使って相手を崩そう			
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				相手を崩す戦略を作る					