

パステニススクール コーチ別レッスンテーマ ~2月~

	清水 	河合 	堀金 	高橋 	園田 	佐藤 
LT1		ロブの展開とロブの対応	平行陣で攻めれるようになろう			
LT2	・前に行きながらアプローチを打とう		平行陣後衛からのアタック	ロブを使って相手を崩そう		・アプローチボレーからの平行陣を強化しよう ・チャンスボールを決めよう
LT3	・雁行陣後衛から平行陣を崩そう ・各コースに対する返球範囲を理解しよう	タイミングを意識したロブの展開とロブの対応				
LT育成						
LT強化					相手、味方の9ジャッジを意識した配球とポジションを身につけよう。 緩急をつけよう。	
シングルス			フットワークを活かしてのカウンター練習			
ナイターS初級				バックを狙って攻撃しよう		
ナイターS中級		立体的な展開		オープンコートを作って攻撃しよう		
土日S初級			チャンスを決めきれようになろう	バックを狙って攻撃しよう		
土日S中級			フットワークを活かしてのカウンター練習	オープンコートを作って攻撃しよう		
土日D初級			平行陣の基本		ロブの対応に慣れよう(平行陣側)	
土日D中級			平行陣後衛からのアタック		雁行陣後衛の展開の幅を広げよう	
トーナメント				攻撃のパターンを増やそう	深さを意識したラリーで主導権を握ろう	