

パステニススクール コーチ別レッスンテーマ ~3月~

	清水	河合	堀金	高橋	園田	佐藤	増沢	谷本	鹿子島
									
LT1		ロブの展開		リターンの強化			「子」ットプレーを強化しようEP3		
LT2	平行陣の正しいポジショニングを体で覚えよう		雁行陣から平行陣への展開			縦ロブからの展開	「子」ットプレーを強化しようEP3		
LT3	平行陣の正しいポジショニングを体で覚えよう	空中戦に強くなろう	雁行陣から平行陣への展開		平行陣強化 フィジカル強化				
LT4			ボレーストロークの質を上げよう フィジカル強化		ボレーストロークの質を上げよう フィジカル強化				
LT育成	得意なパターンを理解し、そのパターンにもっていけるように工夫しよう				ミスを減らし 我慢強くなろう				
LT強化		空中戦に強くなろう			ボレーストロークの質を上げ様々な展開に対応しよう				
シングルス			カウンターショット		自分から展開していこう				
ナイターS								早いテンポのラリーを習得しよう	
土日S初級			粘り強くなろう 赤判断の質アップ					カウンターにチャレンジしていこう	
土日S中級			カウンターショット					ラリーの中でテンポを速めていこう	
土日D初級			平行陣に挑戦		平行陣に挑戦 ・ロブの判断と処理 ・青判断の配球を覚えよう				
土日D中級			雁行陣から平行陣への展開		平行陣の強化 ・足元の処理 ・ロブの処理				
トーナメント								早いテンポで速い展開をつくろう	黄・赤の判断力