








パステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～5月～

	清水	河合	堀金	高橋	園田	佐藤	増沢
							
LT1		粘り強いネット プレーに対する 組み立て		対平行陣の ストローク			相手を「観て」 プレーしよう
LT2	柔らかいタッチと 遅い展開を身に着 けよう		プレッシャーを かける平行陣			平行陣でセン ターケアの強化	相手を「観て」 プレーしよう
LT3	柔らかいタッチと 遅い展開を身に着 けよう	粘り強いネット プレーに対する 組み立て	プレッシャーを かける平行陣				
LT4			得意・不得意を 把握しよう		得意・不得意を 把握しよう		
LT育成	柔らかいタッチと遅い 展開を身に着けよう 自分以外のプレーヤー を重視しよう						
LT強化		自己分析と傾向 と対策			基礎練習で質の向上。 粘り強いラリーの中で 駆け引きに強くなろう		
シングルス		チャンスボール対 策	深いボールを 生かしての展開				
ナイターS		チャンスボール対 策		粘り強く返して ポイントを取ろ う			
土日S初級			チャンスを実 際に仕留めよう		アプローチから の展開に強くな ろう		
土日S中級			深いボールを 生かしての展開		深いボールをバックハ ンドに集めよう チャンスに強くなろう		
土日D初級			チャンスを実 際に仕留めよう		ボレーストローク の質を上げよう (ボレー編)		
土日D中級			プレッシャーを かける平行陣		ボレーストロークの質 を上げよう(ボレー 編) 前衛で プレッシャーをかけよ う		
トーナメント		チャンスボール対 策			相手のバックハンドに 集める質を上げよう チャンスに強くなろう		