

パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2022年2月～

	清水	増沢	堀金	佐藤	谷本	廣野	高橋	河合	新井	山口	中村
クラス											
LT1		雁行陣→平行陣へ傾てす にいこう(移行)!!				頭上のボレーと ハーフボレー			ストローク 深いボールへの対 応		
LT2	平行陣時のボール の誘いこみ ～基礎編～	雁行陣→平行陣へ傾てす にいこう(移行)!!		ストロークの打ち分け 前衛強化		ネットにでる ショットの確認			ストローク 前後対応		
LT3	平行陣時のボール の誘いこみ ～基礎編～	タッチ系ショッ トの強化	黄判断の幅を広げ て先に揺さぶりを かける		しっかり動いて しっかり打とう				ボレー 打点に幅を持つ+ フットワーク	ネットプレーの動 き	ローボレー &ハーフボレー
LT3+		タッチ系ショッ トの強化	黄判断の幅を広げ て先に揺さぶりを かける	ストロークの打ち分け 前衛強化							
LT4	平行陣時のボール の誘いこみ ～応用編～		細かいテクニック を磨こう							ネットプレーの動 き	
LT4+							ボレーのタッチ 強化	リターンゲーム の強化	ボレー 打点に幅を持つ+ フットワーク		
シングルス			黄判断から主導権 を握る				ストロークのミス を減らそう				
ナイターS					青判断の強化						
土日S初級			しっかり動いて 凡ミス減らす		青判断の強化						
土日S中級			黄判断から主導権 を握る		青判断の強化						
土日D初級			対応力の向上				ボレーの ミスを減らそう				
土日D中級			黄判断の幅を広げ て先に揺さぶりを かける				ボレー強化 攻める繋ぐの 判断				
トーナメント	ネットプレーを 絡めたシング ルス覚えよう				青判断の強化						