

パステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2021年8月～

	清水	増沢	堀金	佐藤	谷本	廣野	高橋	河合	新井
クラス									
LT1		相手よりも根気よくプレーしよう							並行陣に移行するアプローチ、ポジションを理解する
LT2	・ハイボレー処理 ・スマッシュの青判断範囲を広げよう	相手よりも根気よくプレーしよう		アプローチショットからの展開		ボレーの確認			ボレーの打ち方の種類を状況に応じて分ける
LT3	・ハイボレー処理 ・スマッシュの青判断範囲を広げよう	相手の嫌がるプレーをしよう	ロブを絡めた戦術とポジショニング		ボレー強化		スライス・ボレー強化		並行陣での攻撃パターンをもつ
LT3+		相手の嫌がるプレーをしよう	ロブを絡めた戦術とポジショニング	・アプローチショットからの展開 ・ハイボレー強化					
LT4	・ハイボレー処理 ・スマッシュの青判断範囲を広げよう		各ショットの精度アップ						
LT4+							スライス・ボレー強化	ローボレー、ハーフボレーの精度を上げよう	ボレーで緩急をつけてポイントをとる
シングルス			コートを広く使うカバーリングの技術向上				ディフェンス強化		
ナイターS					繋げるショットの強化		ディフェンス強化		
土日S初級			攻撃のバリエーションを増やす		繋げるショットの強化				
土日S中級			コートを広く使うカバーリングの技術向上		繋げるショットの判断				
土日D初級			積極的に前に行くチャンス伺う				ポジショニングの確認		
土日D中級			ロブを絡めた戦術とポジショニング				ポジショニングと配球		
トーナメント	ダウンザラインの精度を高めよう				攻撃的なショットの精度の強化				