

パラステニススクール コーチ別レッスンテーマ ~8月~

	清水	河合	堀金	高橋	園田	佐藤	増沢
							
LT1		センターセオリーの徹底		雁行陣の動きの確認			センターを手堅く守ろう
LT2	平行陣に対し、つなぎのストロークを足元に沈めよう					ストレートロブの返球からの展開、リターン練習	センターを手堅く守り、相手のセンターを抜こう
LT3	平行陣に対し、つなぎのストロークを足元に沈め、前衛がポーチにいこう	上のボール強化					
LT4					相手と味方の判断を養い、駆け引きに強くなろう		
LT育成	平行陣に対し、つなぎのストロークを足元に沈め、前衛がポーチにいこう						
LT強化		上のボール強化			相手と味方を感じて、配球に応じたポジションをとろう。		
シングルス		遅い展開対策					
ナイターS		遅い展開対策		回り込みからの展開			
土日S初級					簡単なミス無くそう。長いラリーに慣れよう。(フットワークの向上)		
土日S中級					長いラリーに強くなろう。(フットワークの向上)		
土日D初級					雁行陣のストローク側の展開パターンに慣れよう		
土日D中級					相手の判断と観察力の向上(駆け引きに楽しもう)		
トーナメント		遅い展開対策			コートカバーリングのフットワークを身に付けよう		