

パステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～12月～

	清水	河合	堀金	高橋	園田	佐藤
						
LT1		「守る」からニュートラルへの展開	平行陣に慣れましょう！			
LT2	・ペアのボールを理解しよう！ ・ネットへの出方を工夫しよう！ ・ポーチに出よう！		コートを広く使いましょう！ ストレートを使うの応用	ポーチに出てプレッシャーをかけよう		・ロブとショートクロスで平行陣を崩そう ・前衛の動きを強化しよう
LT3		「守る」から「攻め」への展開				
LT育成	・平行陣後衛から仕掛けよう！					
シングルス			コートを広く使いましょう！ アングルショットを使うの応用			
ナイターS初級				フォアハンドを強化しよう		
ナイターS中級		「守る」から「攻め」への展開		パッシングショットの精度を上げよう		
土日S初級			コートを広く使いましょう！ コースの切り返し	スライスを使ってみよう		
土日S中級			コートを広く使いましょう！ アングルショットを使うの応用	パッシングショットの精度を上げよう		
土日D初級			平行陣に慣れましょう！		平行陣にチャレンジしよう！	
土日D中級			コートを広く使いましょう！ ストレートを使うの応用		繋ぐ（黄判断） ボールでチャンスを作ろう	
トーナメント				ディフェンス力を強化しよう	サーブからしっかり崩して展開しよう	