





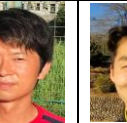




パステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2021年9月～

	清水	増沢	堀金	佐藤	谷本	廣野	高橋	河合	新井
クラス									
LT1		ショット力向上 ～全ては試合の為に～							ボレーの基本ステップをマスターする
LT2	コース・高さ・長さのコントロールの仕方を理解しよう	ショット力向上 ～全ては試合の為に～		雁行陣強化 並行陣を崩す					ボレーで相手を揺さぶる
LT3	コース・高さ・長さのコントロールの仕方を理解しよう	3球先を読む ～こう打って、こう来たら、こう!!～	戦略的に配球して 相手を崩す		配球を駆使して相手を崩す		スライス・ボレーのタッチとコントロール		スマッシュ、バックハイの強化
LT3+		3球先を読む ～こう打って、こう来たら、こう!!～	戦略的に配球して 相手を崩す	雁行陣強化 並行陣を崩す					
LT4	コース・高さ・長さのコントロールの仕方を理解しよう		各ショットの精度アップ						
LT4+							スライス・ボレーのタッチとコントロール	チャンスボールの強化	ロブ上げとロブ返球
シングルス			コートを広く使うフットワークの技術向上				オープンスタンス・スライスを使ってディフェンス強化		
ナイターS					ショット力の向上				
土日S初級			攻撃のバリエーションを増やす		ショット力の向上				
土日S中級			コートを広く使うフットワークの技術向上		ショット力の向上				
土日D初級			積極的に前に行く チャンスを伺う				スライスを有効に 使ってベースコントロール		
土日D中級			戦略的に配球して 相手を崩す				スライスを有効に 使ってベースコントロール		
トーナメント	ダウンザラインの精度を高め、ボールとの距離感をつかもう				相手を崩す戦略を作る				