

パステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～4月～

	清水	河合	堀金	高橋	園田	佐藤	増沢
							
LT1		粘り強いネットプレーを身に付けよう		サービス・リターンの強化			雁行陣を崩そう
LT2	平行陣つなぎの精度向上 プレーを声に出そう		相手にプレッシャーをかける平行陣			ロングボレー 雁行陣でストレー トからの展開練習	雁行陣を崩そう
LT3	平行陣決めパターンの精度向上 プレーを声に出して理解しよう	粘り強いネットプレーを身に付けよう	相手にプレッシャーをかける平行陣				
LT4			自分の長所を知る、それを生かすプレー		自分の得意な展開を知り、活かすパターンを知ろう		
LT育成	つなぎ、決めパターンの精度向上 プレーを声に出して理解しよう						
LT強化		展開力の強化			相手をみた予測と展開力を上げよう		
シングルス		チャンスに対するフットワークの強化	深いボールからの展開				
ナイターS		チャンスに対するフットワークの強化		決定力UP			
土日S初級			深いボールを打てるようになろう		深さを意識したラリーでミスが減らそう		
土日S中級			深いボールからの展開		深さを意識したラリーでミスが減らそう		
土日D初級			ロブを使えるようになろう		ポレーストロークの強化をし、平行陣に活かそう（ボレー編）		
土日D中級			相手にプレッシャーをかける平行陣		ポレーストロークの強化をし、チャンスを作り出そう		
トーナメント		チャンスに対するフットワークの強化			深さを意識したラリーからチャンスを取りきろう		