

パラステニスアカデミー田無 コーチ別レッスンテーマ ~2022年10月~

クラス	青木 	永田 	河合 	増沢 	美田 
初級		平行陣に チャレンジ			
初中級	ボレー・スマツ シュの安定	平行陣に チャレンジ	ハイボレー 対策		
中級	ボレー・スマツ シュの安定	サーブの強化	ローボレー 対策	基礎力向上	苦手なショット の練習
中上級	ネットプレーの 精度を上げる 相手を動かす	状況判断と ポジショニング を考える			平行陣対策を しよう
上級	ネットプレーの 精度を上げる 相手を動かす				平行陣対策を しよう
LT中級	相手にミスさせ 自分のミスを 減らす			ネットプレーの 強化	