

パバステニスアカデミー田無 コーチ別レッスンテーマ ~2022年9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	ボレーのリズム を覚えよう		
中級	ボレー・スマツ シュの安定	サーブの強化	ネットプレーの リズムを 覚えよう	コートを広く 使ってゲームを しよう	ポーチに 出られない ストローク
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			ポーチに 出られない ストローク
上級	ネットプレーの 精度を上げる 相手を動かす				苦手なショット の練習
LT中級	ロブに強くなる ロブを上げる			ネットプレーの 強化	