

パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2023年5月～

	清水	増沢	佐藤	谷本	廣野	高橋(洋)	河合	高橋(悠)	山口	青木
クラス										
LT1	「テニス＝試合」 とはなにかを理解 しよう			試合の流れを理解 しよう	並行陣に対する ストロークと ポジション		確率の高いプレー をしよう			状況(青・黄・赤) の判断をしてミス を減らす
LT2	「テニス＝試合」 とはなにかを理解 しよう	目指せ！ LT3！！	並行陣強化 ロブ練習	並行陣の陣形強化	ロブを使用する のとその対処					状況(青・黄・赤) の判断をしてミス を減らす
LT3	試合を意識してプ レーしよう			並行陣を取られた 時の対応	ボール コントロールの 制度を上げる				相手にネットを先 にとられた時の対 処	
LT3+		ポイントを取る イメージをもっ てからプレーしよう	並行陣強化 ロブ練習 サーブからのゲー ム練習							状況(青・黄・赤) の判断をしてミス を減らす
LT4	試合を意識してプ レーしよう			並行陣を取られた 時の対応	相手を突く ストローク				相手にネットを先 にとられた時の対 処	
LT4+			並行陣強化 ロブ練習 サーブからのゲー ム練習			試合を意識した配球				
シングルス				チャンスをもに できる配球		サーブからの ポイントパターンの 確立				状況(青・黄・赤) の判断をしてミス を減らす
ナイターS		自分のポイント パターンを知ろう								
土日S初級				チャンスをもに できる配球				状況判断をして ポイントに繋げる		
土日S中級				チャンスをもに できる配球				スライスの練習。 スライスを使って プレーの幅を 広げる		
土日D初級						ストローク強化 雁行陣対並行陣		並行陣に 挑戦する		
土日D中級						ストローク強化 雁行陣対並行陣		並行陣で ポイントを取る		
トーナメント	試合に向けて総合 的に強化しよう			プレーの流れを強 化しよう						