

パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2023年4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	試合に強くなる下地作り		優位をもってプレーしよう	ストロークとボレーの確認		基本技術の習得			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	試合に強くなる下地作り	ボレー強化 雁行陣強化	優位をもってプレーしよう	自分のボレーのベースの再確認					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	ポイントを取ることを意識しよう		プレーの質を上げられるポジショニングと配球	ポイントを取れるパターンの確認				対雁行陣の対策	
LT3+		ポイントを取ることを意識しよう	ボレー強化 雁行陣強化 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			プレーの質を上げられるポジショニングと配球	試合前の再確認				対雁行陣の対策	
LT4+			ボレー強化 雁行陣強化 サーブからのゲーム練習			アプローチからネットプレーの展開強化				
シングルス				ポジショニングで駆け引きしよう		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				攻撃の手を休めないようにしよう				状況判断を意識してプレーする		
土日S中級				攻撃の手を休めないようにしよう				状況判断と攻撃		
土日D初級						ストローク強化 雁行陣の展開		並行陣を使ってプレーする		
土日D中級						ストローク強化 雁行陣の配球・カバー		並行陣を使ってポイントを取る		
トーナメント	試合を意識してプレーしよう			攻撃の手を休めないようにしよう						