

パパステニススクール津久井 コーチ別レッスンテーマ
 ~2023年9月~

	清水 	増沢 	廣野 	高橋(洋) 	青木 	高橋(悠) 	河合 	佐藤 	山口 
LT1			サーブからの展開		安定第一				
LT2	ボールと体との距離感の確保	ボールもゲームもコントロールしよう	リターンからの展開				ポジションの理解と実践	ハイボレー練習 雁行陣強化	
LT3	自分の強みを生かしたプレーとその対策	ポイントを取る為のプランをイメージしよう	自分自身のストロkingポイントを理解する			状況判断を忘れずに		ハイボレー練習 雁行陣強化	サーブとサービスゲームの強化
LT4				サーブ・リターン強化				ハイボレー練習 雁行陣強化	
シングルス				リターンから仕掛けよう	センターセオリー				
トーナメント		ポイントを取る為のプランをイメージしよう					守備的状况からニュートラルへの展開		
土日シングルス初級						テンポを上げて打ってネットプレーに挑戦			
土日シングルス中級						ネットプレーでポイントを取る			
土日ダブルス初級						並行陣での基本的な動きを覚える			
土日ダブルス中級				リターンからの展開		並行陣でのポジションと配球			

大テーマ

10月レディースカップ
に向けた
実戦形式練習

・各大会に向けた
実戦形式練習

・試合後のフォーム
チェック