

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8月~

	清水 	増沢 	廣野 	高橋(洋) 	谷本 	青木 	高橋(悠) 	河合 	佐藤 	山口 				
LT1	回転の かけ方と ボレーの タッチの感覚 を磨こう	組み立てて ポイントを取る 意識を持つ	慌てない 急がない プレーを目標	上へのボール の配球	安定	ポジションを 理解しよう	試合と練習を 一致させる	サーブからの 展開 ハイボレー強化	サーブからの 展開 スマッシュ・ ハイボレー強化	サーブと サービスゲー ムの強化				
LT2			自分の ボールペースを 確認								サーブ・ リターン強化	前衛に対する 配球	サーブからの 展開 スマッシュ・ ハイボレー強化	
LT3			試合に向けて 自分の強みを 生かした プレーをしよう								プレーの幅を 広げる	リターンから 仕掛けよう	相手が 攻撃できない 場面をつくらう	ストロークの ミス減らす
LT4			試合に向けて 自分の強みを 生かした プレーをしよう								リターンから 仕掛けよう	相手が 攻撃できない 場面をつくらう	ストロークの ミス減らす	
シングルス														
トーナメント														
土日シングルス 初級					相手が攻撃 できない 場面を つくらう		攻撃と守備を 考えて プレーをする							
土日シングルス 中級							速いテンポで打って 時間を奪って ポイントを取る							
土日 ダブルス 初級					リターンから の展開		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		ロブからの展開で 並行陣になり ポイントを取る							