











パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～12月～

	清水	河合	堀金	園田	佐藤	谷本	鹿子島	廣野	藪内	増沢
										
LT1		雁行陣の強化		ロブの展開 受ける側の練習			雁行陣の強化 ロブを使ってみよう			前衛、後衛それぞれの役割を再確認しよう
LT2	ラケットの真ん中で捕らえる感覚と、基本的な力加減を習得しよう			・繋ぎの質を上げよう 下半身を使ったショットの強化	雁行陣強化 平行陣を崩す		9ジャッジ強化と繋ぎの質向上	安定したネットプレー2		前衛、後衛それぞれの役割を再確認しよう
LT3	ラケットの真ん中で捕らえる感覚と、基本的な力加減を習得しよう	雁行陣からの展開と強化	黄赤判断のミスを減らして展開力を上げる	・繋ぎの質を上げよう 下半身を使ったショットの強化					平行陣vs平行陣 ポレーポレー強化	
LT4	ショットの質・精度の向上 ～リクエスト制～		・繋ぎのショットの質の向上 ・チャンスできっちり追い込む							
LT4+		雁行陣からの展開と強化		・繋ぎのショットの質の向上 ・決めるショットのクオリティ向上						
LT育成	ラケットの真ん中で捕らえる感覚と、基本的な力加減を習得しよう		黄赤判断のミスを減らして展開力を上げる	・繋ぎの質の向上 下半身強化と簡単なミスを減らし駆け引きをできるように						
シングルス			ライジングの応用	・繋ぎの質の向上 深さを出してチャンスをつかもう						
ナイターS						速いテンポでの攻撃をしよう			球種別クロスラリー強化	
土日S初級			黄判断の質を高めてチャンスを作る			テンポを上げて相手を苦しめよう				
土日S中級			ライジングの応用			下がらずに早いテンポで攻撃しよう				
土日D初級			繋ぎの質を上げる	・繋ぎの質を上げよう ポレーストロークのストローク強化						
土日D中級			黄赤判断のミスを減らして展開力を上げる	・繋ぎの質を上げよう 下半身を使ったショットの強化						
トーナメント						9ジャッジの判断を明確にしよう	9ジャッジの徹底と展開力			