




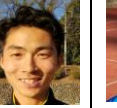





パスタテニススクール コーチ別レッスンテーマ ~2023年7月~

	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	回転のかけ方とボレーのタッチの感覚を磨こう	テニスのベースアップ		ロブを上げさせる展開	慌てない、急がないプレーを目標		ポジショニングを理解しよう			第1戦術安定
LT2	回転のかけ方とボレーのタッチの感覚を磨こう	テニスのベースアップ	縦ロブからの展開 前衛強化	ロブを上げさせる展開	試合と練習を一致させる					第1戦術安定
LT3	回転のかけ方とボレーのタッチの感覚を磨こう 勝負所で勝負しよう	テニスのベースアップ		高い打点でのショット展開	自分のボールベースを確認				緩急を取り入れよう	
LT3+			縦ロブからの展開 前衛強化							第1戦術安定
LT4	回転のかけ方とボレーのタッチの感覚を磨こう 勝負所で勝負しよう	テニスのベースアップ		高い打点でのショット展開	ネットプレーで終わりにしよう				緩急を取り入れよう	
LT4+			縦ロブからの展開 前衛強化			サーブ・リターン強化				
シングルス				相手からチャンスを引き出すショット		リターンから仕掛けよう				第1戦術安定
ナイターS		テニスのベースアップ								
土日初級				相手からチャンスを引き出す				攻撃と守備を考えてプレー		
土日中級				相手からチャンスを引き出す				速いテンポで時間を奪ってポイントに繋げる		
土日D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D中級						リターンからの展開		ロブからの展開で並行陣でポイントを取る		
トーナメント		テニスのベースアップ		相手からチャンスを引き出す						

大テーマ

基礎練習

基礎練習

秋の大会に向けた  
基礎練習

秋の大会に向けた  
基礎練習

秋の大会に向けた  
基礎練習

秋の大会に向けた  
基礎練習

・新しいことにチャレンジ  
・基礎練習

・新しいことにチャレンジ  
・基礎練習

・新しいことにチャレンジ  
・基礎練習

・新しいことにチャレンジ  
・基礎練習

・新しいことにチャレンジ  
・基礎練習

・新しいことにチャレンジ  
・基礎練習

・新しいことにチャレンジ  
・基礎練習