



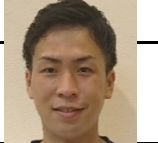






パパステニススクール津久井 コーチ別レッスンテーマ  
 ~2024年3月~

	清水 	増沢 	廣野 	高橋(洋) 	青木 	高橋(悠) 	河合 	佐藤 	山口 
LT1			ボレーの確認		相手とゲームをする				
LT2		ポジションを考えたボールコントロールをしよう	ネットプレーで慌てない				ロブと足元へのコンビネーションの練習	平行陣強化	
LT3	前衛力を高めよう		自分自身のストロングポイントを理解する		相手とゲームをする			チャンスボール練習	各ショットの強化と相手との駆け引き
LT4			コントロール強化 プレースメント						
シングルス					3球目攻撃	相手とゲームをする			
トーナメント		ポジションを考えたボールコントロールをしよう					ネットプレー 対策		
土日シングルス 初級						各々の技術アップとネットプレー			
土日シングルス 中級						各々の技術アップ、ネットプレーでポイントを取る			
土日ダブルス 初級						並行陣で相手を崩す			
土日ダブルス 中級				ボレー強化 攻めの精度		平行陣を崩すストローク			