

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7月~

	清水 	増沢 	廣野 	高橋(洋) 	青木 	高橋(悠) 	佐藤 	小野 	
LT1		2/3を確実に守り、 1/3を狙える展開 にしたい!		効率よく力を伝えるために			スマッシュ練習 平行対雁行強化	ハイボレー・スマッシュ強化	
LT2				ボレー強化 攻めと守り	ショットの精度を高めよう				
LT3	アプローチの質・制度の向上 スマッシュ・ハイボレーの強化			自分のペースを知ろう		ショットの精度を高めよう		ボレー練習 サーブリターンからの展開	ハイボレー・スマッシュ強化
LT4				相手を見てプレーする	球威に負けない プレースメント				
シングルス		シングルスでも ネットプレー大事!	ラリーにスライスとボレーを取り入れる	ディフェンス強化 パッシングショット				スライスショットへの対処	
トーナメント									
土日シングルス 初級				フットワークの確認		各々の技術アップと ネットプレー			
土日シングルス 中級				フットワークの強化		各々の技術アップ、ネットプレーで ポイントを取る			
ダブルス 初級	アプローチの質・制度の向上 スマッシュ・ハイボレーの強化					平行陣で相手を崩す		ハイボレー・スマッシュ強化	
土日 ダブルス 中級				ストローク強化 コントロールUP		平行陣を崩すストローク			