

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6月~

	清水 	増沢 	廣野 	高橋(洋) 	青木 	高橋(悠) 	佐藤 	小野 
LT1				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		相手にプレッシャーを与えるポジションを取る		ボレー強化 攻めと守り	ショットの精度を高めよう			
LT3	平行陣で攻めよう 前衛力の強化		自分のペースを知ろう		ショットの精度を高めよう			
LT4	平行陣で攻めよう 前衛力の強化		相手を見てプレーする	コントロール強化 プレースメント			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
シングルス		自分のペースで展開しよう	できることを確認する	ディフェンス強化				ディフェンスの展開
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	相手を動かすことを意識しよう 前衛力強化					並行陣で相手を崩す		ロブの処理
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		