



パパステニススクール津久井 コーチ別レッスンテーマ  
 ~2023年11月~

	清水 	増沢 	廣野 	高橋(洋) 	青木 	高橋(悠) 	河合 	佐藤 	山口 
LT1			ボールの取れる 範囲を広げる		安定と、 時には				
LT2		ポジション ラケット 気持ち で 引かない ネットプレー	ボールの取れる 範囲を広げる		スペースを狙 う		リターンからの 展開	4トップの展開 ストローク強化	
LT3	フィジカル強化 ~ストローク編~		苦手意識を減らす		赤青黄の判断				ネットプレーの強 化
LT4			スマッシュとコース	ボレー強化 前後の動き					
シングルス				ストローク強化 フットワーク	赤青黄の判断				
トーナメント		戦術の幅を 広げよう					サーブをブレイク しよう		
土日シングルス 初級						各々の技術アップとクロ スからの展開			
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				平行陣の 配球		ロブを使って 相手を崩す			
土日 ダブルス 中級						並行陣を ロブで崩す			