










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2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						
LT2	既成概念、固定 観念にとらわれ ないテニスをし よう	ポジションを考え たボールコント ロールをしよう	ボレーの確認		相手とゲーム をする		ロブと足元へ のコンビネー ション の練習	ボレーボレーの展 開、雁行陣練習	
LT3			苦手意識を減らす		相手とゲーム をする			並行陣練習、 縦ロブからの 展開	フットワークと ショットの強化
LT4			プレーの幅を広げる ために苦手なことを 減らす	平行陣 ストレートに流した 展開					
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				平行陣の 配球	並行陣で相手を崩 す				
土日 ダブルス 中級					並行陣での配球と ポジショニング				