

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5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			ストローク練習 平行対雁行	前後の展開強化
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	色んな相手を想定しよう			
LT3	前衛力を高めよう		自分のペースを知ろう		色んな相手を想定しよう		ストローク練習 ロングボレー 平行対雁行	前後の展開強化
LT4	前衛力を高めよう		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				前後の展開強化
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				前後の展開強化
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	前衛力を高めよう					並行陣で相手を崩す		前後の展開強化
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		