

パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2021年4月～

	清水	河合	堀金	佐藤	谷本	廣野	藪内	高橋	増沢
									
LT1		粘り強いラリーをしよう							ネットプレーの安定感を高めよう
LT2	各陣形での配球や立ち位置を確認しよう	粘り強いラリーをしよう		前衛強化 サーブ練習		ポレーを安定させる	雁行陣強化		ネットプレーの安定感を高めよう
LT2+	各陣形での配球や立ち位置を確認しよう								
LT3	各陣形での配球や立ち位置を確認しよう	粘り強いラリーをしよう	ロブに対する処理能力向上とその後 の正しい判断				雁行陣強化		ネットプレーの安定感を高めよう
LT3+			ロブに対する処理能力向上とその後 の正しい判断	平行陣の強化					ネットプレーの安定感を高めよう
LT4	ショットの質・精度の向上		各ショットの精度アップ						
LT4+		粘り強く攻め続けよう						攻めのポレーの精度を上げよう	
シングルス			甘いボールを見逃さない攻めの意識					アプローチからネットに出よう	
ナイターS					攻撃的にプレーを していこう		じっくり攻める展開強化		
土日S初級			ストレートの展開からチャンス をしっかり決めきる		守備と攻撃の判断を しよう				
土日S中級			甘いボールを見逃さない攻めの意識		攻撃と守りをしっかり 判断しよう				
土日D初級			赤判断を凌いで チャンスを伺う					ポレーのコントロール強化	
土日D中級			ロブに対する処理能力向上とその後 の正しい判断					ポレーのコントロール強化	
トーナメント	ショットの質・精度の向上				攻撃的なショットの質を 上げよう				