











パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2021年1月～

	清水	河合	堀金	園田	佐藤	谷本	鹿子島	廣野	藪内	増沢
										
LT1		対平行陣対策		平行陣に挑戦しよう			平行陣挑戦と繋ぎ強化			モ～迷わない！判断力を身に付けよう！
LT2	ショットの力加減・リズム・タイミングを体得しよう			ショットの基礎強化 配球によるポジションを考えよう	平行陣強化 ロングボレー練習		平行陣強化	安定したネットプレー3		モ～迷わない！判断力を身に付けよう！
LT3	ショットの力加減・リズム・タイミングを体得し、様々なショットに挑戦しよう	タイミングの変化を効果的に使う	黄赤判断のミスを減らして展開力を上げる	ショットの基礎強化 配球によるポジションを考えよう					決定力のあるボーチ～タイミングと判断～	
LT4	ショットの質・精度の向上 ～リクエスト制～		・繋ぎのショットの質の向上 ・チャンスできっちり追い込む							
LT4+		タイミングの変化を効果的に使う		ショットの基礎強化 配球によるポジションを考えよう						
LT育成	ショットの力加減・リズム・タイミングを体得し、様々なショットに挑戦しよう		黄赤判断のミスを減らして展開力を上げる	ショットの基礎強化 配球によるポジションを考えよう						
シングルス			ライジングの応用	深さを出してチャンスを作ろう ネットプレーにつなげる意識をもつ						
ナイターS						速いテンポでの攻撃をしよう			じっくり展開、軌道の高いショットのクロスラリーと攻撃の起点。	
土日S初級			黄判断の質を高めてチャンスを作る			テンポを上げて相手を苦しめよう				
土日S中級			ライジングの応用			下がらずに早いテンポで攻撃しよう				
土日D初級			黄赤判断をしっかりと分ける	配球コースと判断を自分でコントロールにチャレンジ						
土日D中級			黄赤判断のミスを減らして展開力を上げる	平行陣への移り方を工夫してその先の展開を想定しよう						
トーナメント						9ジャッジの判断を明確にしよう	ボレーで決めよう			