










パパステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～2021年3月～

	清水	河合	堀金	園田	佐藤	谷本	鹿子島	廣野	藪内	増沢
										
LT1		サーブとリターンの強化		平行陣に挑戦 ・アプローチからの展開にチャレンジ			平行陣の練習 ・ロブの処理			ベース配分に気をつけよう
LT2	各陣形での配球 や立ち位置を確認しよう			相手のボールに対しての調整力をあげよう	ボレー、スマッシュ強化		雁行陣の練習 ・ロブの精度			ベース配分に気をつけよう
LT3	各陣形での配球 や立ち位置を確認しよう	サーブとリターンの強化	ロブに対する処理 能力向上とその後 の正しい判断	相手のボールに対しての調整力をあげよう					サーブ・スマッシュ ・ハイボレー強化	
LT4	ショットの質・ 精度の向上		各ショットの精度 アップ							
LT4+		サーブとリターンの強化		相手のボールに対しての調整力をあげよう						
LT育成	各陣形での配球 や立ち位置を確認しよう		精度の高い配球と 頭を使ったテニス	相手のボールに対しての調整力をあげよう						
シングルス			ライジングの応用	相手のボールに対しての調整力をあげよう						
ナイターS						自分からテンポを 上げよう			バックハンドスト ローク強化	
土日S初級			黄判断の質を高めて チャンスまで持っていく			自分からスイング していこう				
土日S中級			ライジングの応用			自分のスイングを 安定させよう				
土日D初級			赤判断を凌いで チャンスを伺う	黄色赤判断を しっかり分ける ミス減らそう						
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	アプローチからの展開 相手の判断をしっかり 見極めた次の予測						
トーナメント						黄色判断からの攻 撃の展開	サービス・レシー ブ強化			