

安藤コーチ1ポイントレッスン サーブ ~ 1s+ボレー (バックハンドクロスへ返球)

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22




23



24



安藤コーチ1ポイントレッスン (拡大) サーブ ~ 1s+ボレー (バックハンドクロスへ返球)

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> 	<p>6</p> 
<p>7</p> 	<p>8</p> 	<p>9</p> 	<p>10</p> 	<p>11</p> 	<p>12</p> 
<p>13</p> 	<p>14</p> 	<p>15</p> 	<p>16</p> 	<p>17</p> 	<p>18</p> 
<p>19</p> 	<p>20</p> 	<p>21</p> 	<p>22</p> 	<p>23</p> 	<p>24</p> 

打点に残り顔を残してインパクトする事で打点が高くなります。

相手が打つ時はスプリットステップ(重要です)

軸足で間合いを合わせています。

クロスへ返球しているので体を閉じ・・・

・・・続けています。

踏み込みと一緒にインパクトします。