

小川コーチ1ポイントレッスン 1s+サーブ (ソフトテニス アンダーカットサーブ)

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p>  <p>視線(頭の位置)を打点の位置に固定します</p>	<p>5</p>  <p>肩の力を抜いてテイクバックをバックをスタートします</p>	<p>6</p> 
<p>7-①</p> 	<p>7-②</p>  <p>グリップは軽く握ってください</p>	<p>8</p> 	<p>9</p> 	<p>10-①</p>  <p>トスは手に持ったボールをやさしく落とします</p>	<p>10-②</p> 
<p>11-①</p> 	<p>11-②</p>  <p>グリップは軽く握ってください</p>	<p>12</p> 	<p>13</p>  <p>インパクトの時に小指から握る事でスイングのスピードが上がります</p>	<p>14</p> 	<p>15</p> 
<p>16-①</p>  <p>終始(4カット目から17カット目まで)視線(頭の位置)が動かないので、軸のブレが抑えられサービスの精度が上がります</p>	<p>16-②</p> 	<p>17</p> 	<p>18</p>  <p>体の開きを押しやる事でスイング全体のスピードが上がります。(頭の位置を残すことが最大のポイントです)</p>	<p>19</p> 	<p>20</p> 