

君ならここまでやれる！フォアボレー！



①基本姿勢



②今から始動。両足に体重がかかっています。



③右へ移動するために重心位置が右へ移動



④左足を右へ動かせるために右足体重に



⑤更に深く沈み込み



⑥右方向のボールをボレーするために左足が一步右に踏み出し、次に右足をさらに右に踏み出しています。
*ラケットのグリップ部がおへその前であることを確認！

⑦右足を大きく右方向に踏み出しラケットのフォア面を作ります。
*左手は軽くラケットをサポートし、目はボール方向をしっかりと見ます。この時に相手の位置も確認できればなお良い！

⑧基本ボレーの2の段階。右足にしっかりと体重を乗せてラケットを少し後ろにひいてインパクトに持っていきます。
*ラケットのグリップエンドが見えるくらいまで面を上げない！

⑨基本ボレーの3の段階。右足で踏み切って左足が着地する前にボールを捕まえます。
*この時ボールを自分の胸で上から下に押し付けるようなイメージで手も押し出します。

⑩基本ボレーの4の段階。しっかりとボールを面で捕まえてボレーをし右手を伸ばして勢いをボールに伝えます。
*この時ラケット面はしっかりとボールの方向に向いて残ってます。

⑪基本ボレーのフォロースルーの段階。しっかりとボールに体の勢いをつけて左足で着地してます。
*目はまだしっかりとボールの方向を見ます。ラケットの面も下を向いていないです。