

チャンスを逃すな！フォアハイボレー！



すべてのプレーはこの姿勢から始まります。
ラケットはへその前にあります。



右足に体重がかかり、ラケットは左手で軽くさえたままです。



ラケットを引き上げながら、ジャンプ開始です。
左手でバランスをとってます。



右足のためを解放して前方にジャンプ。
ファボレーと同じでひじが横にはいきません。



ボールを捕まえらるる位置にきて、グッと沈み込みジャンプする準備です。



一番高い点でボールをつかまえて、上から下へ押すようにします。



右手を上へ引き上げながら十分に右足に体重をかけ「ため」の状態です。



ラケットの面は下方向を向きますが、決してスイングをしないようにして面を安定させます。

