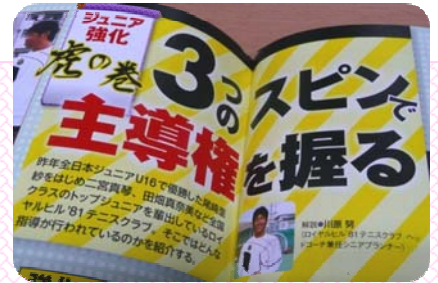


ジュニア強化

虎の巻

3つのスピンの**主導権**を握る

強化Point 1~5



昨年全日本ジュニアU16で優勝した尾崎里紗をはじめ二宮真琴、田畑真奈美など全国クラスのトップジュニアを排出しているロイヤルヒル‘81テニスクラブ。そこではどんな指導が行われているかを紹介。



強化Point①

女子ジュニアでもしっかりスピンをかけるのが大前提

強化Point②

相手を苦しくさせるため  
スピン回転量&ボール軌道は3段階・・・

強化Point③

スピン回転量はインパクトまでのスイング角度で決まる。

強化Point④

インパクトではラケット面を地面と垂直にしてボールを厚く捕えるのが基本

強化Point⑤

テイクバックは胸側に！

