

スキルカード

チェスト (ボディー) キャッチ

ボールが、足の部分および頭の高さからチェスト (胸部) までの部分の間の領域に飛んできた場合、このキャッチの技が利用されます。これは、最も一般的なキャッチの技です。



テクニック

このテクニックは、ボールをキャッチするために腕を伸ばし、その後、チェスト (胸部) にボールを引き込む技です。

頭

常にボールから目を離さないでください。

手

腕を伸ばすのみならず、指も広げてください。腕でボールをキャッチし、ボールをチェスト (胸部) に引き込みます。

足

片足をもう一方の足よりも前方に出します。ボール側に重心を置いてください。

重要なポイント

1. 頭を上に向けた状態にするとともに、常にボールから目を離さないでください。
ボールが飛んでくる際、上半身は、チェスト (胸部) の高さでボールを受け取るために、前方に重心を置いてください。
腕を伸ばし、同時に肘を閉じてください。手は、手のひらを上に向けた状態にしてください。
2. 腕でボールをキャッチし、ボールの衝撃を和らげ、両手で確実な位置に引き込みます。
ボールが腰の高さよりも下に飛んでくる場合、ボールをキャッチするために、しゃがんでください。

一般的な誤りの事例

誤りの事例 1

😞 ボールをキャッチするために、両腕が離れた状態の場合、その結果として、ボールが落下します。

😊 ボールがキャッチされる際、上腕を体に近づけ、前腕を殆ど水平に倒して、ボールの幅よりも小さく構えなければならぬことが非常に重要です。

誤りの事例 2

😞 もう1つの一般的な誤りの事例は、腕の利用により、ボールの衝撃をチェスト (胸部) で和らげるのではなく、ボールをチェスト (胸部) に当てることです。

😊 常にボールから目を離さないでください。ボールの衝撃がチェスト (胸部) で和らげられるように、手を伸ばし、指を十分に広げた状態にしてください。

