

回避-サイドステップ

サイドステップは、ボールを保持している際、敵側の選手を回避するために利用される技です。



敵側の選手の前で、前方の足を地面に踏み込みます。

踏み込んだ足を押して、方向転換側に対して他の足を踏み込むために、重心を移動させます。その後、前進します。

頭

足を踏み込む位置を確認するために、敵の選手側に向け、その後、進行方向に移動させます。

足

手

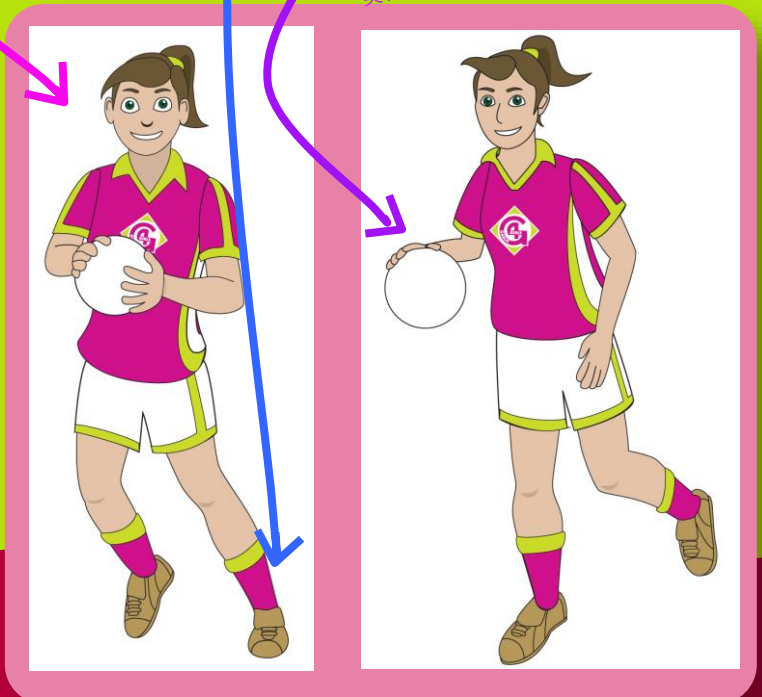
敵側の選手に対して接近する前に、選手自身がソロを実行します（ソロ-ボールを足に落とす結果として、サイドステップの際、ボールが確実に保持されます）。

テクニック

このテクニックは、敵側の選手によってボールが奪われることを避けるとともに、選手自身がボールを保持できるように、サイドステップを行い、再びサイドステップして元の位置に戻る技です。

重要なポイント

1. 敵側の選手の方向に移動します。
敵側の選手から約1メートルの地点で、前方の足を確実に地面に踏み込みます。
踏み込んだ足を強く押して、方向転換するために他の足に重心を移動させます。
2. 反対側の足を踏み込み、続けて反対側に方向転換します。
サイドステップが逆側の場合も同様です。



一般的な誤りの事例

誤りの事例 1

☹️ 踏み込んだ足に対して身体の重心を移していないことは、一般的な誤りの事例です。これは、ジュニアプレイヤーの間でしばしば発生し、バランスの喪失が生じることを理由として、実際に選手が移動している際にこの技を仕掛けることが極めて困難になる可能性があります。

😊 この誤りを修正するために、体の重心が、前方の足から後方の踏み込みの足に対して移動することを確認してください。これは、最初の足が上げられるような体勢です。

誤りの事例 2

☹️ もう1つの一般的な誤りの事例は、敵側の選手から遠ざかるために、多くのステップを踏むことです。

😊 この誤りを避けるために、できる限り早く方向転換してください。その後、ボールを抱えることなく、ボールを跳ねて、ボールを保持してください。