

フイストパス

フイストパス（拳での打撃のパス）は、中距離を目的としてボールをパスするために利用される基本的な技です。



頭

味方の選手側に向けま
す。

足

片足をもう一方の足の前
方に置きます。

ボールを打撃する際、前
方にステップを踏みま
す。

手

腰の高さのあたりで、ボールを手
で保持します。

他方の手で拳を作り、腕を真っ直
ぐにして、ボールを打撃するた
めに、腕を後ろへ引き、前に出しま
す。

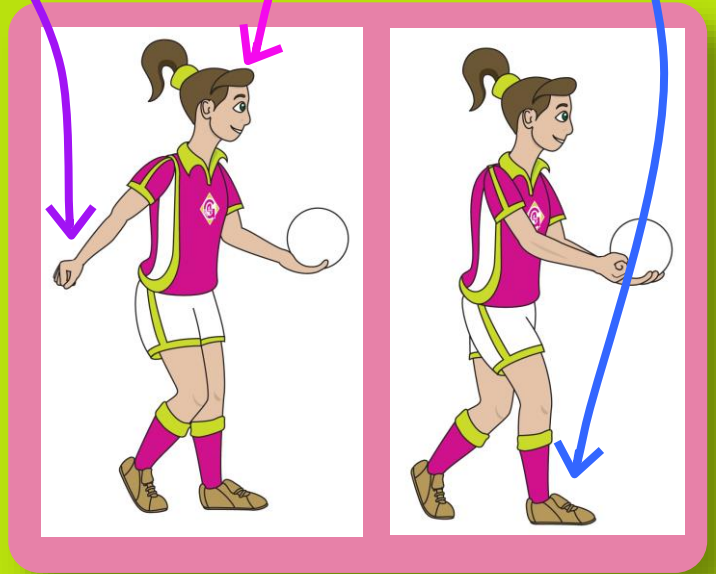
パスの方向に腕を振り切ります。

テクニック

このテクニックは、他方の手で拳
による打撃を行う際、一方の手で
ボールをサポートする技です。

重要なポイント

- 1 腰の高さのあたりで、体の前でボールを支える上向きの平手の上にボールを置きます。
手で拳を作ると同時に、打撃する手を後ろに引き、その後前に出します。
ボールを受け取る味方の選手側を向きます。
2. 拳でボールの中心を打撃します。この打撃の際、指の中骨、親指の横ならびに手の甲によって作られる表面の部分を利用して、打撃を行います。
打撃する手は、パスの方向に振り切ります。
ボールへの打撃行為の際、前方にステップを踏むとともに、人差し指の上に親指を置くことにより、拳が作られます。
親指および人差し指によって作られた表面の部分により、ボールが打撃されます。



一般的な誤りの事例

誤りの事例 1

☹️ 拳の正しい部分でボールが打撃されない場合があります。これは一般的な誤りの事例です。親指ならびに人差し指によって作られた表面の部分でボールを打撃しない場合、ボールを受け取る味方の選手に対するパスの精度が著しく低減されます。

☺️ この誤りを修正するために、ボールが打撃される際、その表面の部分が利用されることを確認してください。

誤りの事例 2

☹️ 他一般的な誤りの事例は、ボールを投げることです。これは、拳でのボールへの打撃によって味方の選手にパスされる際、明確な打撃行為がない場合に生じます。

☺️ この誤りを避けるために、拳でボールを打撃する際、十分かつ明確に打撃してください。

誤りの事例 3

☹️ 他誤りの事例は、ボールを支える手が安定していない場合に生じます。すなわち、これによって、敵側の選手が容易にボールを奪うことが可能になります。この理由は、選手によってボールが完全に支配されていないからです。

☹️ これにより、ボールが間違った方向にパスされる可能性があります。

☹️ これにより、選手が移動している際、この技を仕掛けることが困難になる可能性があります。

☺️ この誤りを避けるために、ボールを支える手が固定され、ボールに対する確実なグリップになるようにします。