

ハンドパス

ハンドパスは、短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。

平手を利用し、殆どの指先で打撃
を行います。

パスの方向に手を振り切ります。

テクニック

このテクニックは、他方の平手でボールに打撃行為を行う際、一方の手でボールをサポートする技です。

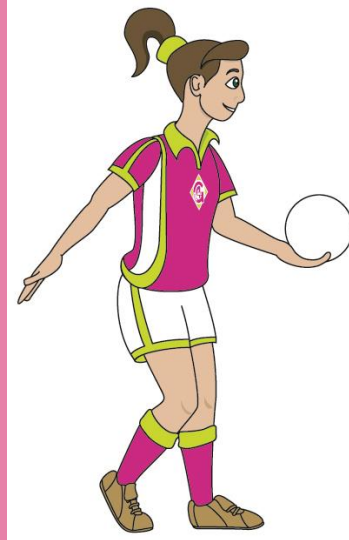
重要なポイント

1

チェスト（胸部）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。ボールが置かれる手は、固定されなければなりません。ボールを受け取る味方の選手側を向きます。

2.

選手の殆どの指先を利用して、ボールを打撃します。打撃する手は、パスの方向に振り切ります。ボールの打撃の際、前方にステップを踏みます。



一般的な誤りの事例

誤りの事例 1



手の正しい部分でボールが打撃されない場合があります。これは誤りの事例です。指先でボールを打撃しない場合、パスが、ボールを受け取る味方の選手に届かず、ボールが落下する場合があります。



この誤りを修正するために、ボールが打撃される際、殆どの指先が利用されることを確認してください。

誤りの事例 2



他の一般的な誤りの事例は、ボールを投げることです。これは、味方の選手にボールがハンドパスされる際、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、手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



他の誤りの事例は、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。