

オーバーヘッドキャッチ

このキャッチの技は、十分に手が届く高さ、もしくは選手の頭上を越える高さのボールをキャッチするために利用されます。



頭

手

足

腕を伸ばして、手の形を「W」の形にします。

ジャンプする足で踏み込み、足を伸ばします。もう一方の足の膝を前方に上げます。

テクニック

このテクニックは、頭の前方で指を広げることによってボールをキャッチし、即時にボールを下に降ろす技です。

常にボールから目を離さないでください。

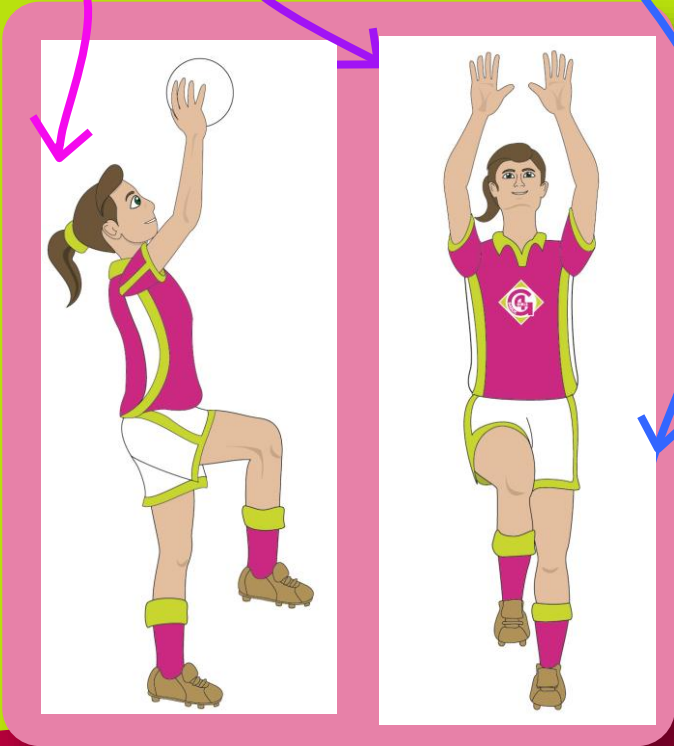
重要なポイント

1.

ボールから目を離さないでください。ボールが最高の高さの地点に到達する際、ボールの着地点を推測してください。
ボールに接近し、前進します。
ジャンプする足で踏み込み、上方に伸ばします。
他方の足の膝を前方に上げます。

2.

頭の上側に腕を伸ばし、頭を上に向けた状態にします。ボールから目を離さないでください。
指を十分に広げて、親指をボールの後ろに位置させ（「W」の形を作ります。）、最高の高さの地点でボールをキャッチします。
頭の前方のスペースでボールをキャッチし、即時にボールを下に降ろします。ボールの衝撃を和らげ、両手を利用し、チェスト（胸部）で確実に保持します。



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、手が正しい位置に置かれていない場合、誤りの事例となります。



手で「W」の形を作り、ボールをキャッチすることを確認します。これによって、ボールが手をすり抜けることは不可能です。

誤りの事例 2



他の誤りの事例は、間違った瞬間にジャンプすることです。すなわち、選手のジャンプが早すぎる、または遅すぎる場合、ボールは選手の頭上を越えて、ボールを失う結果になります。



ボールが空中で飛んでいる際、ボールから絶対に目を離さないでください。ボールが着地する地点を推測してください。

誤りの事例 3



もう1つの誤りの事例は、選手が目を開いて、空中のボールを見失うことです。



ボールを両手で確実にキャッチするまで、頭を上に向けた状態にして、常にボールから目を離さないでください。