

ピックアップ

ピックアップは、地面から選手の体にボールを拾い上げるために、レディース・ゲーリック・フットボールで利用される技です。



頭

常にボールから目を離さないでください。

手

ボールの前側に片手を置いてください。同様に、踏み込む足もボールの横に置きます。ボールの後ろ側にもう一方の手を置いてください。

足

ボールの横に踏み込む足を置いてください。

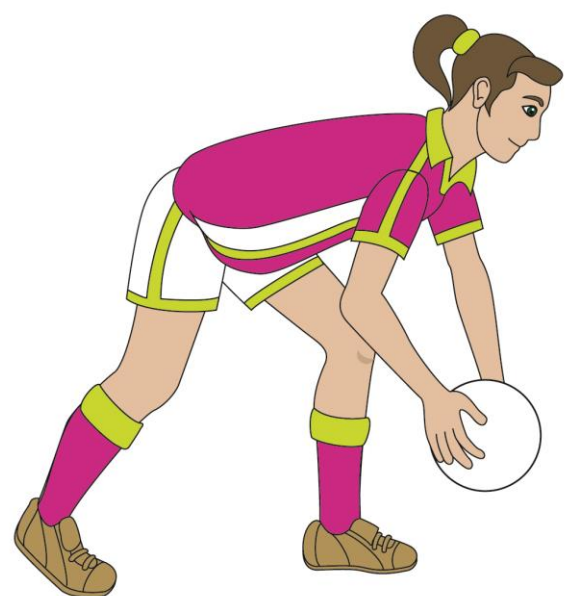
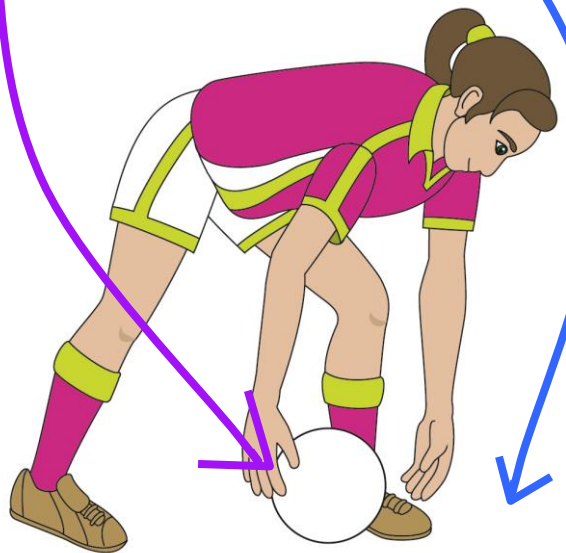
両足は、地面に接していなければなりません。

テクニック

このテクニックは、ボールを地面から選手の体に拾い上げるために、ボールが移動している際、もしくは静止している際、ボールに対してアプローチする技です。

重要なポイント

- 1 ボールに対して接近します。腰ならびに膝を曲げます。その後、ボールの横に踏み込む足を置きます。
頭を下に向けた状態にして、ボールから目を離さないでください。
- 2 踏み込む足と同じ側の手をボールの前側に置き、他の手はボールの後ろ側に直接に置きます。
この際、指を広げた状態にしてください。
- 3 ボールを地面からすくい上げて、ボールを体に引き入れます。



一般的な誤りの事例

誤りの事例 1

☹️ 誤りの事例は、ボールを拾い上げるために、しゃがむことです。

😊 腰、膝を曲げることが非常に重要です。

誤りの事例 2

☹️ 地面に横になる際、ボールを拾い上げることは誤りです。

😊 ボールを拾い上げようと試行する以前において、立っている両足が地面に確実に接していることを確認してください。