

ブロック

ブロックは、敵側の選手からボールを奪い、ボールを再び支配しようとする技です。



頭

常にボールから目を離さないでください。

手

「W」の形
強く握ります。

顔を背けないでください。

足

一方の足を他方の足よりも前方に出します。

敵側の蹴る選手の足に対して接近させます。

テクニック

このテクニックは、手を「W」の形にし、強く握る技です。常にボールから目を離さないでください。選手は、敵側の蹴る選手の脚/足に近付き、ボールへのブロックのために手を下に降ろさなければなりません。

重要なポイント

1. 手を「W」のような形にします。
手を強く握り、ブロックの際に使えるようにします。
蹴る選手の脚/足に近づくことにより、ボールに接近することができます。



一般的な誤りの事例

誤りの事例 1

☹️ 手が正しい形の状態になっていない事例です。ブロックする両手が離れている場合、蹴られたボールが腕をすり抜けて、顔面に直撃する場合があります。

😊 この誤りを修正するために、ブロックする際、「W」の手の形が維持されることを確認します。

誤りの事例 2

☹️ これは、敵側の蹴る選手の足に対して十分に接近した地点に位置していない事例です。敵側の蹴る選手は、ボールがブロックされずに、容易にプレーすることができ、ブロックを試みた選手が、ボールが蹴られる際、敵側の蹴る選手の足に接触する可能性が十分にあります。

😊 ブロックを試みた選手が、敵側の蹴る選手の足に接近し、ボールをブロックし、確実にボールを奪うことができるようにしてください。

誤りの事例 3

☹️ 他の誤りの事例は、ブロックを試みる選手が周囲を見ていないことです。選手が、敵側の蹴る選手の足の位置を目視で確認することができないために、ブロックが不可能となり、あるいは敵側の蹴る選手の足と接触する場合があります。

😊 ブロックを試みる選手は、敵側の選手およびボールの位置を確認するために、常に周囲を見渡してください。