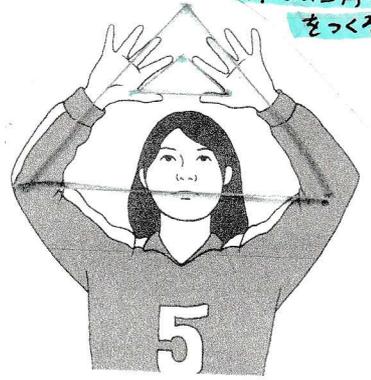


大きな三角形と
小さな三角形
をつくる

実技の整理と確認

オーバーハンドパス

いわゆる
パス



- (1) 両手の人差し指と親指で(三角形)をつくり、両ひじを無理のない程度に曲げる。
- (2) 足は(前後)に開く。
- (3) 膝を軽く曲げ、体重を(爪先)にかける。
- (4) ボールを引き付け、(額)の前でボールをとらえる。
- (5) 指のバネを特に意識して、両腕を伸ばした方向とパスされたボールの飛ぶ方向が(同じ)になるように意識する。

アンダーハンドパス

いわゆる
レシーフ

- (1) 両膝を曲げ、体重を(爪先)にかける。
爪先より膝、膝より(肩)が少し前に来るように構える。
- (2) ボールの落下点に移動し、肩と(腕)でつくられる三角形の面を体に近づける。
ボールを(手首)の上辺りに当てるようにし、三角形の面とボールが直角に当たるようにする。
またボールは(両膝)の間でとらえるようにする。
- (3) ボールに当たった直後は(肘)を曲げないで、足首、(膝)を伸ばしながら三角形の面を目標へ向けて送り出す。
- (4) 三角形の面の傾きの調整については、ボールが右に来たら(左肩)を下げ、ボールが左に来たら(右肩)を下げるようにするとよい。