

---

## ワンポイントアドバイス =レシーブ=

---

レシーブをした後のプレーを考えたときに、スムーズにいかない人は、レシーブのフォームを見直してみよう。

前回、キャッチボールをしようというアドバイスをしましたが、そこからホッケーにつなげてみよう。

### 《ボールをとらえる位置・右手の感覚》



フォームが確認できたら、実際にレシーブを練習してみよう！

足よりも前でレシーブをする心がけ！

### ★今日のアドバイス★

レシーブをするとき、**周辺視野**でスティックを見てボールをとめよう！

身体の前でレシーブをする意識をすれば、自然と周辺視野にスティックが入ってくるはずです。

レシーブ



次動作への移行

(シュート・ドリブル・パス etc)



ボールを見つつ、スティックが視野に入っているようなイメージ！

レシーブは、技術の中でとても重要な基本技術です。  
今回のアドバイスを、日々の練習で意識してみてください。