

## ワンポイントアドバイス ～ ジャブ

### 【ジャブとは？】

ボクシングの技の一つで、力を入れずに、相手を牽制（ケンセイ）する技術として使われるもの。ホッケーでも相手の出方をうかがいながらプレッシャーを与える技術として積極的に使われる技術である。

### 【ジャブのポイント】

- ① 左足と一緒にボールに向かってスティックを出す。
  - ② スティックを伸ばしたときに、ボールに届くくらいの距離を保つ。
  - ③ だしたらすぐに足元（左足）を守ろう。
- ※ ジャブで取ろうとせず、ジャブで相手ドリブルのミスを誘う。（牽制）

①



②



③



守備の時にただ見ているだけでなく、積極的にジャブを出してみよう！！

……相手のドリブルが乱れたら奪うチャンス！！！！

積極的に取りに行こう！

**強気の守備で、相手よりも強い立場になろう！**