

ワンポイントアドバイス 守備

守備の時、相手との距離（間合い）を計りポジションを取るはずです。

この間合いは、一人ひとり少しずつ違いますし、場面によっても間合いの取り方は変わってきます。

それは、それぞれが持っている能力や身体に違いがあるからです。

守備では、個々の間合いを見極めることが重要なポイントです。

①相手に抜かれない間合い！

近すぎでは簡単にぬかれてしまう…

②相手にプレッシャーをかけられる間合い！

遠すぎではプレッシャーにならない…

練習の中でいかに意識をして取り組めるか…

自分自身で探ることが大切です。

今回は、個々の間合いを見極めたうえで、入れ違いにならないための

ワンポイントアドバイス 「足（つま先）の向き」 です！

Q 守備の瞬間、両足のつま先が攻撃選手の方を、向いていませんか？

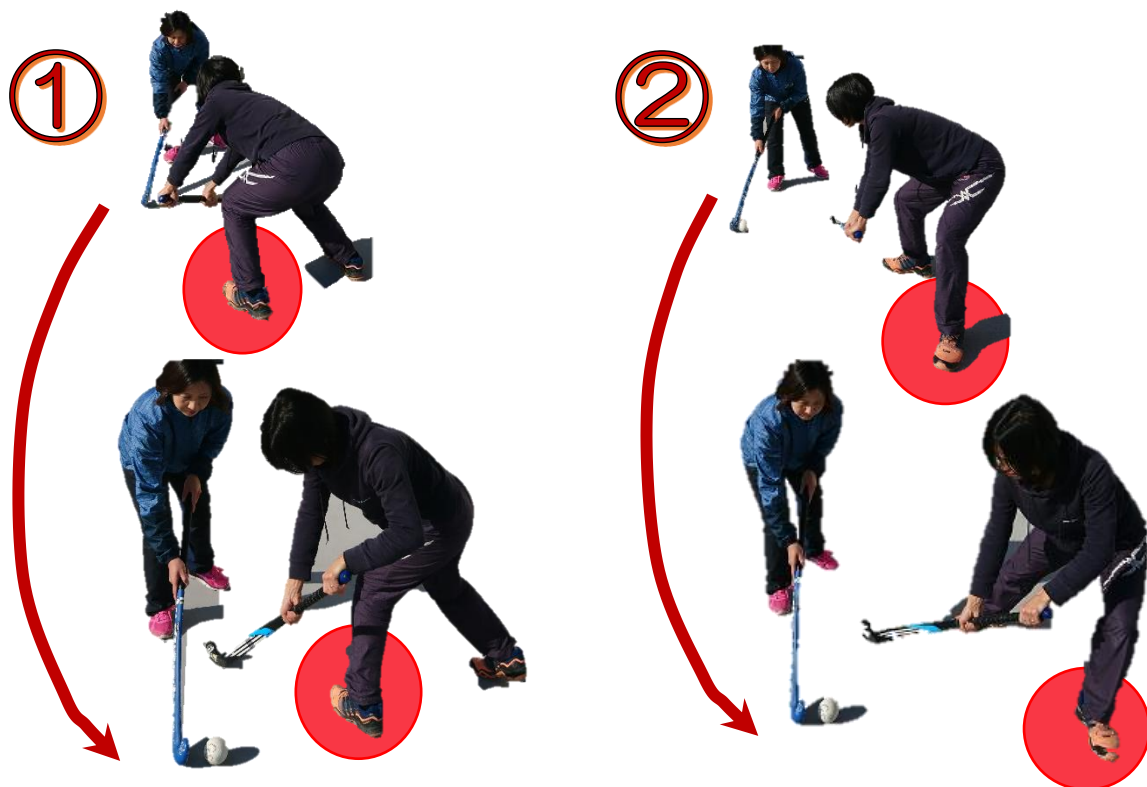
1対1の局面では、**2、3歩の速さ** がとても重要です。

つま先の向きが攻撃の進行方向と逆を向いていては、出遅れてしまい、
2、3歩の勝負で勝ち目がありません。

① 後ろ向きからのダッシュ

② 前向きからのダッシュ

どちらが勝つと思いますか？



これらをふまえ、守備の足（つま先）の向きを改善してみると

守備の範囲が広がるはずですよ。

ぜひ、参考にしてみてください。