

【ホッケーエキスパート事業】 なっちのYouTubeチャンネル

ホッケーであそぼう！ホッケー場 de 実践編 Part5 「ディフェンス（守備）」編

ディフェンス（守備）

ホッケーのディフェンス（守備）の基本は・・・

- ① ジャブ＝ステックで相手のボールを突くようにシミスを誘う動作
- ② ブロック＝姿勢を低くし、ステックを下して相手のボールを奪う動作
- ③ シェーピング＝相手と並走しながらふところに入り込み、ボールを刈り取るように奪う動作
エリアやポジションで使い分けます。相手から上手くボールを奪い、攻撃につなげましょう！



↑① ジャブ



↑② ブロック



↑③ シェーピング（フォア・リバース）↑



トレーニングのポイント

姿勢を低くしステックを地面につけながら、半身になって後方にステップを踏みます。

ステックを握る左手でカラーコーンをタッチし、「ブロック」の基本姿勢を身体に定着させましょう。

視線は正面に向け、周囲の状況を常に確認できるようにやってみましょう！



ディフェンス（守備）をするうえでのキーワード「半身」「間合い」について

- ① 半身で下がる→相手に対して体を斜めに向ける姿勢で下がること
 - ② 間合いをとる→相手にプレッシャーをかけながら、抜かれないように適度な間隔をとること
- ディフェンス（守備）をするうえで、①②はとても重要です。一発で抜かれないように、相手のドリブルのスピードについていき、最終的にボールを奪うことでチャンスに変わります！
また、最後まで諦めないでボールを追う気持ちを大切に、トレーニングしましょう！

YouTubeリンク「<https://youtu.be/ILj7paB1Or8>」

日光市公式HP「<http://www.city.nikko.lg.jp/sports/gyousei/soshiki/kyouiku/sports.html>」

栃木県ホッケー協会公式HP「<https://tochigi-hockey.jp/>」

〒321-1292 栃木県日光市今市本町1番地 日光市教育委員会事務局 スポーツ振興課

TEL：0288-21-5183 FAX：0288-21-5185 担当：加藤 山岸

日光市スポーツ振興課公式Facebook QRコード↑

