

内野手の捕球動作で 覚えておきたいこと

10.間を取るための練習方法と 捕球のタイミングを覚えるための練習方法

しっかりと
間を取ることが
できなければ・・・

打球に差し込まれたり
頭が突っ込んだりしてしまう

送球が安定しないため
間を覚える

良い例

**捕球する前に一回止まってから
右、左のリズム**



悪い例

捕球時に頭が突っ込んだりする



間を取るための練習方法



左足でジャンプ



右足、左足と足を出す



足のリズムを取って捕球する

**間を取る時に
気を付けなければならない事は？**

**間を取る時にグローブの位置が
胸付近にあると
グローブが上から下への動きになる**

間を取っている時から
グローブを出す準備をしておく

**ヒザの高さあたりに
グローブを置いておく**

良い例

間を取るときにグローブが下にある



悪い例

間をとった時に胸の位置にある



捕球のタイミングを覚える 練習方法

良い例

**捕球姿勢のまま
右足、左足と運んで捕球**



悪い例

捕球を行うにあたっての
テンポが変わる



最後に・・・

**選手は常に
守備練習を行う中で
頭に入れておくこと**

10.間を取るための練習方法と捕球のタイミングを覚える練習方法 まとめ

- 捕球する前に一回止まってから**右足、左足**のリズム
- 間を取った時から**グローブ**を出す準備をしておく
- 間を取る時に**グローブ**を落とし
捕球姿勢のまま**右足、左足**と運んで捕球