

内野手の捕球動作で 覚えておきたいこと

3. 股を割って捕球するために

打球を追い掛ける姿勢を変えていく



打球を追い掛ける時に
姿勢が高くなってしまう選手



多

これでは・・・

捕球時に股を割ろうと
急に姿勢を低くし目線がブれる選手

□
増

目線がブレないようにするためにも



ボールを追いつける時から
股を割った時に
腰を低くする準備
を意識させていく

強く意識させていくためには
「捕球位置」が大事

捕球位置は**体の正面**



股を割って捕球した時に
安定して捕球出来る
選手のポイント

捕球位置がズれてしまう選手の特徴



- **体が**グローブ側に流れる
- **頭が**突っ込んでしまう

捕球位置がずれる選手の共通点



**グローブ側の足の前
で捕球してしまう**

なぜずれてしまうのか・・・

- 足の出し方で右足、左足と**すぐに足**をつく
- **つま先**から入ってしまう
- **体**が流されてしまう



だからこそ！！



軸足のかかとから
捕球姿勢に入らせること
が重要

捕球する際のグローブの使い方

捕球する瞬間に**上から下げる**選手



多い

さらに・・・



**低くなろうとし過ぎて
体が縮こまることで
グローブが上から出てしまう
選手も**

無駄な動きによって
捕球ミス、握り替えミスに
繋がってしまう選手は多い



だからこそ

追い掛けて捕球しようとする時に
グローブを出す準備をさせていく

3.股を割って捕球するために まとめ

- 股を割って捕球するために
打球の追い掛ける姿勢を変えていく
- 股を割って安定した捕球を行うために
軸足のかかとから入っていき、**体の正面**で捕球すること
- グローブの使い方として追い掛けて捕球しようとする時に
グローブを出す準備をしておくこと