

内野手の捕球動作で 覚えておきたいこと

6.内野守備でもタイミングが大事！

バッティングで
「**タイミングを取れ**」
と選手に伝えることもあると思うが…

「タイミングを取る」ことは
内野守備においても同じことが言える

内野守備におけるタイミングとは…

捕球する時の**右足、左足**と
出すときのタイミングが大事

右、左と足を出した時に
スムーズに捕球出来るタイミングで
右足を出していくことが大事

選手は右足を着くのが**早くなったり**
先に割った状態 になったりするが
まず **右、左**のタイミング を合わせる

**なぜ、タイミングを
合わせる必要があるのか・・・**

**次の送球の動作 に
繋げていかなければいけないため！！**

捕球のタイミングが合わないことで
頭が突っ込んでしまったり
先に体が流れてしまい
送球が悪送球になってしまいやすい

内野手の捕球のタイミング

右、左と合わせていくことによって
選手の送球は安定していく

捕球までのタイミングがズれてしまうと
捕球、送球全てのタイミングが
ズれてしまうため、ミスが増えてしまう

右、左のタイミング
足を出すタイミング
ボールとの距離
打球のスピード
に、合わせていく

打球のスピードが速ければ
その場で右足を出し
スピードが遅ければ
選手自身から打球に寄って
足を出していく必要がある

全ての打球が
同じスピードではないため
選手自身でタイミングを
合わせていくこと

6.内野守備でもタイミングが大事！

まとめ

- ・バッティング同様に内野守備でもタイミングを取り捕球する時の**右、左**と足を出すときのタイミングが大事
- ・**次の送球**に繋げていくためタイミングを取る必要がある
- ・捕球のタイミングで右、左で合わせることによって**送球は安定していく**