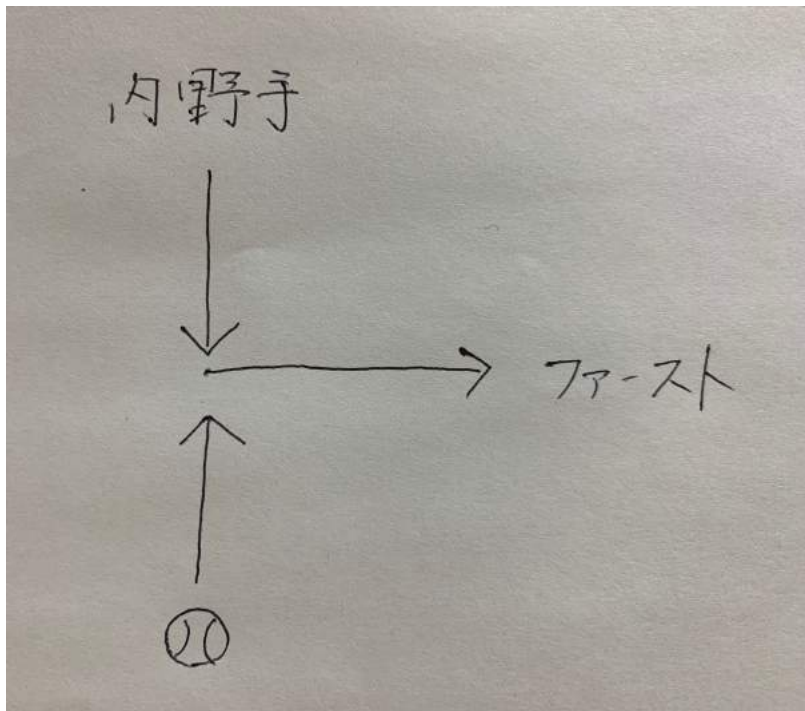


内野手の捕球動作で 覚えておきたいこと

7.内野のタイミングで捕球するために まずは打球の入り方から



打球に対して
真正面から
入ってしまう
選手がいるが・・・

そうなってしまうと・・・

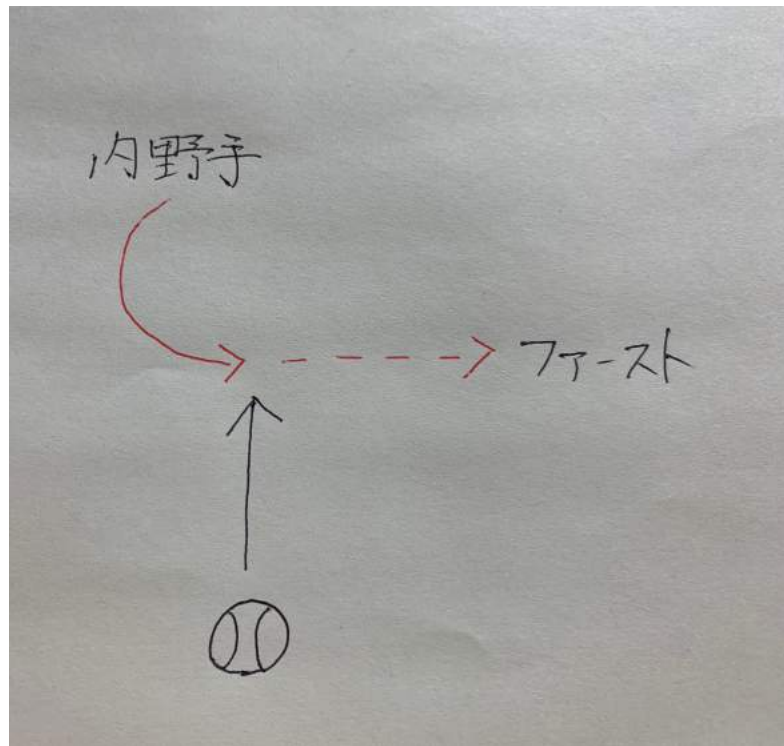


捕球時の捕球位置が
体の右側になってしまう

捕球時にズレたり
流れが一度止まってしまうたり
捕球ミスに繋がったり
送球にスムーズに移れなくなる

そのため

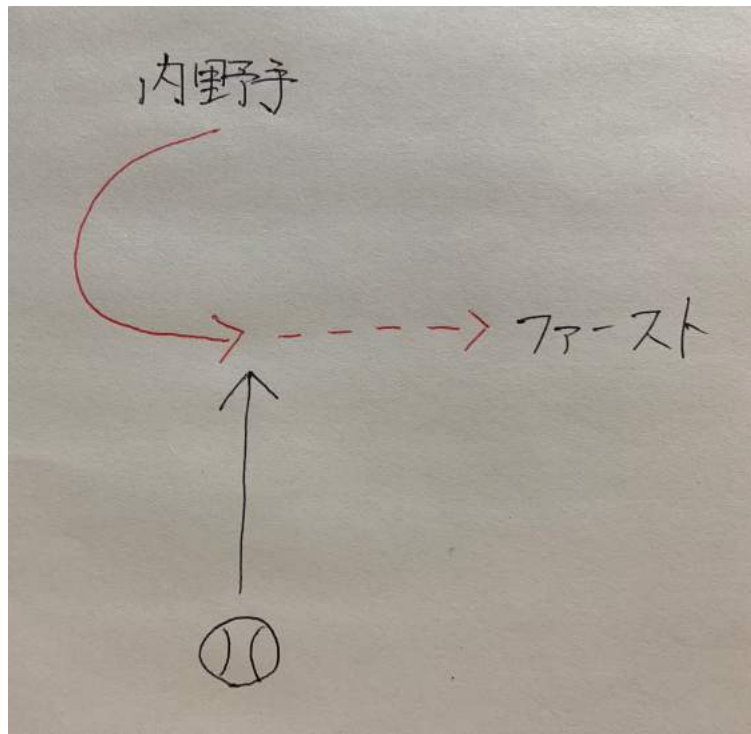
打球への入り方を覚える！！



スムーズに
流れの中で
送っていけるように



**少し回り込んでいく
ことで
送球にもスムーズに
繋がていける**



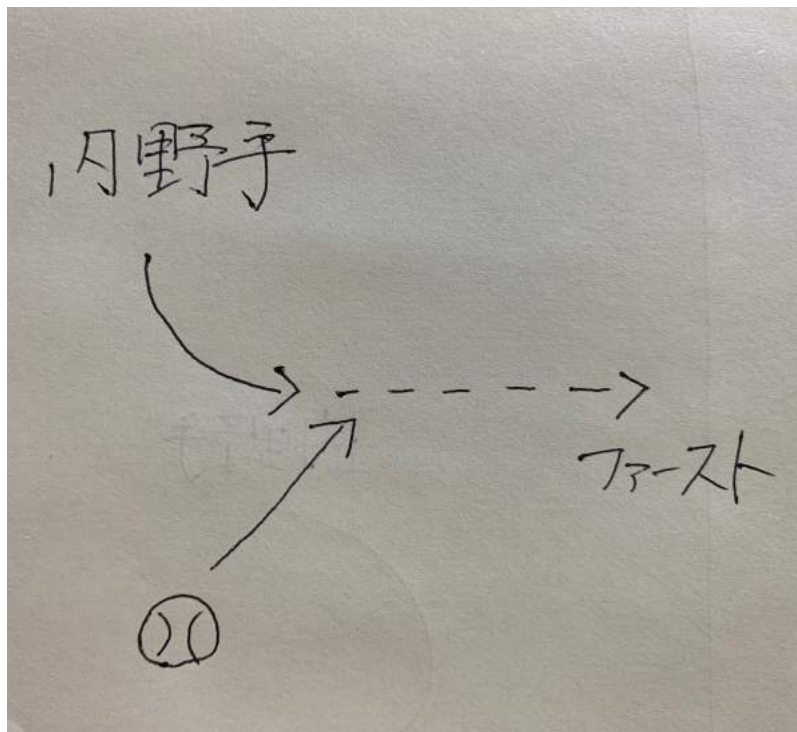
※注意点

回り込み過ぎてしまうと



**捕球位置が左側に
ズレ過ぎてしまうため
捕球ミスに繋がってしまう
選手が増える**

**送球にも悪影響を与えることも
あるため気を付ける**

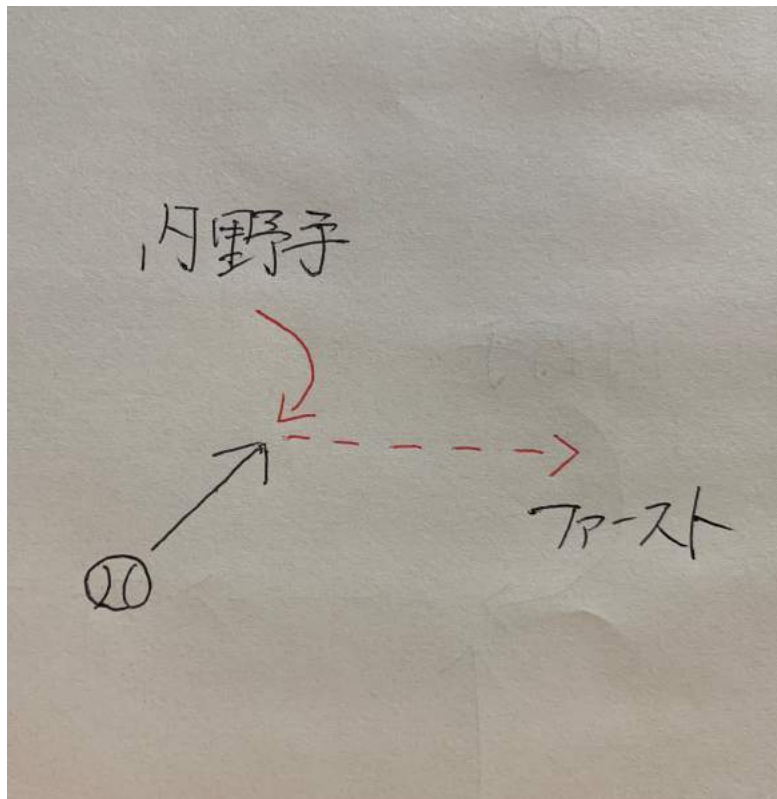


真っ直ぐ
入っていけるように！！



真っ直ぐ入っていけば
選手は**流れの中で送球**に
移ることができる





「正面で捕れ」
となるあまり
回り込もうとする
選手も多いが・・・

回り込んで入っていくと
打球によっては
捕球から送球へ移る時に
流れが悪くなることもある



いかに
捕球から送球に
繋げていけるかを
意識させていくこと！



練習方法

- 棒やラインを引いて、**左足**に合わせる
- 左足を合わせた後の右足の位置が
外や**内**にいき過ぎないように、そのまま**真っ直ぐ出**
す
- そうすることで打球のラインが真正面になり
そこから送球に移っていく

7. 内野のタイミングで捕球するためにまずは打球の入り方から まとめ

- **打球の入り方**を覚える
- スムーズに流れの中で送っていけるように
少し回り込んでいくことで送球にも繋げていける
- いかに、**捕球から送球に**繋げていけるかを意識