

はじめに



上級者と初心者の違いは何か?



初心者のオーバーハンドパス

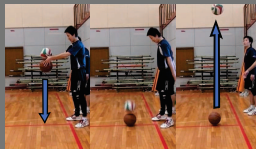
- ・ 距離も出ず
- ・ 正確性も乏しい

床の反作用の使い方に着目する.

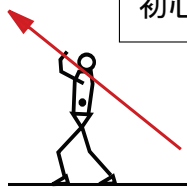
初心者



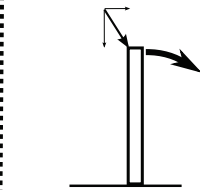
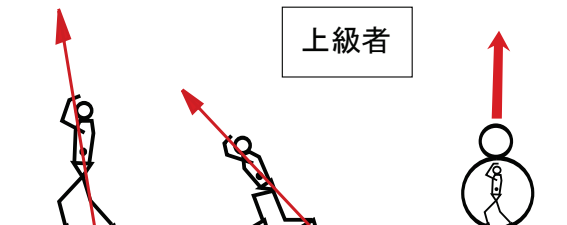
上級者



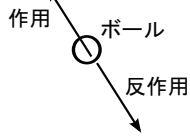
初心者



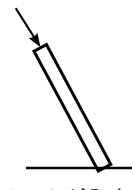
上級者



モーメントが発生して倒れる



力学モデル



モーメントが発生しない

まとめ

「床についた足」と「重心」, 「ボールが飛ぶ方向」が, ほぼ一直線になる.

- 床の反力を利用せずにボールを飛ばす → ボールに対して大きな質量を必要
- 体格が大きな選手のみしかできない
- 無駄に力む原因, 不正確なパスになる

一般的な指導

- (1) ボールの下に必ず入る.
- (2) 「ヘディングでボールを正確に飛ばせる」 → ボールの下に入れている証

一般的な指導が

力学的にどのような意味を持つか

を理解することが大切