

回避 - ロールオフ

ロールオフは、ボールを保持している際、敵側の選手を回避するために利用される技です。



テクニック

このテクニックは、敵側の選手によってボールが奪われることを避けるとともに、選手自身がボールを保持できるように、足を踏み込むことにより、敵側の選手の肩をヒンジのように利用して、ロールオフし、敵側の選手から遠ざかるという技です。



重要なポイント

1.

選手自身がソロを実行し（ソロ - ボールを足に落とし、つま先部分で蹴り再び手で取る技）、敵側の選手に接近します。ボールを左側に移動させながら、前方の足（右側の足）を敵側の選手の左の肩側に向けて踏み込みます。

2.

左側の足を回し、右側の足を軸のように利用して、体を回転させることにより、肩をヒンジのように利用し、ロールオフします。

3.

地面に左側の足を踏み込み、ボールを体の外側に再び移動させ、右側に移します。

右側の足を回し、直ぐに敵の選手から遠ざかります。

敵側の選手からボールを取られないようにするために、低い位置でボールを跳ねます。

一般的な誤りの事例

誤りの事例 1



踏み込んだ足に対して体の重心を移動していないことは、一般的な誤りの事例です。これは、ジュニアプレイヤーの間でしばしば発生し、バランスの喪失が生じることを理由として、実際に選手が移動している際にこの技を仕掛けることが極めて困難になる可能性があります。



この誤りを修正するために、体の重心が、前方の足から後方の踏み込みの足に対して移動することを確認してください。これは、最初の足が上げられるような体勢です。

誤りの事例 2



他の一般的な誤りの事例は、敵側の選手から遠ざかるために、多くのステップを踏むことです。



この誤りを避けるために、できる限り早く方向転換してください。その後、ボールを抱えることなく、ボールを跳ねて、ボールを保持してください。

誤りの事例 3



他の一般的な誤りの事例は、最初に間違った足で踏み込むことです。その結果として、敵側の選手が軸となり、逆に技を仕掛けられる状況に陥ります。



この誤りを修正するために、左足が最初に踏み込まれ、右足を軸として、選手が確実に技を仕掛けることができます。

誤りの事例 4



敵側の選手に対して接近する際、選手自身がソロを実行すること（ソロ - ボールを足に落とし、つま先部分で蹴り再び手で取る技）は、一般的な誤りです。ボールがソロで操られている際、敵側の選手は、容易にボールを奪うことができます。



敵側の選手に接近する前にソロを実行することが重要です。その結果として、軸を使って敵の選手を回避した後、ボールを跳ねることが可能です。