

4. 個人技術

[1] 打撃

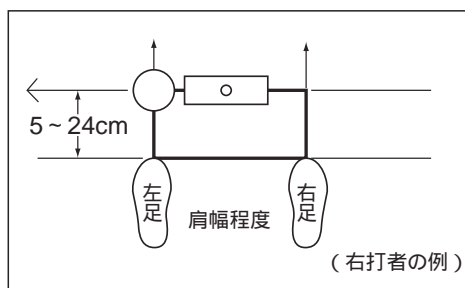
●打撃は、通常の「打撃」、「スタート打撃」、「スパーク打撃」の3種類に区分されます。共通する技術要素は、意図したコースにボールを転がし、予測した位置に止めることにあります。

●打者は、10秒以内に打撃またはスパーク打撃しなければなりません（10秒以内に打撃しなかったときは、打者の権利を失います）。

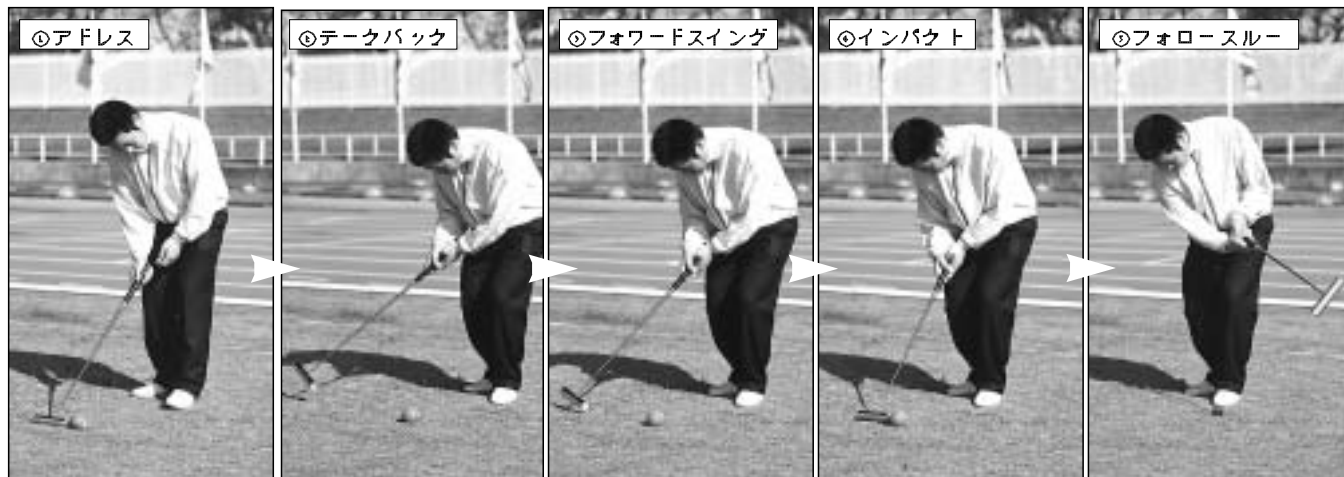
◎スティックの握り方（グリップ）



◎打撃姿勢（スタンス）



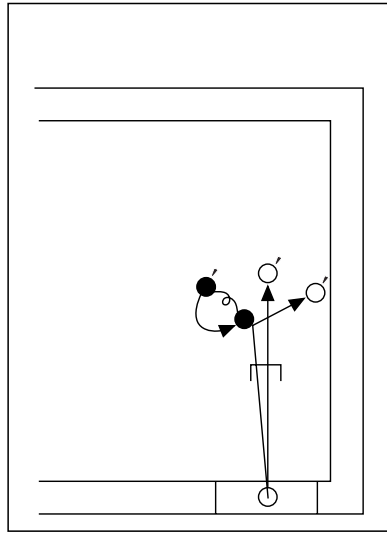
◎スイング



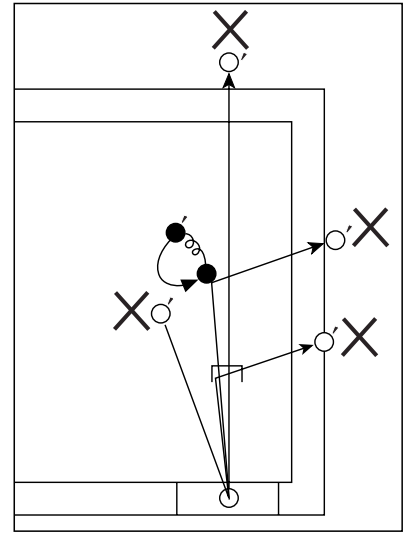
[2] スタート打撃

●打者は、スタートエリアに自球を置き、第1ゲートを通過させます。第1ゲートを通過しない場合、自球は打者に戻され、次に打順が1巡してから、再度、第1ゲートを通過させます（第1ゲートを通過しないボールは、コートに入ることができません）。

通過



未通過



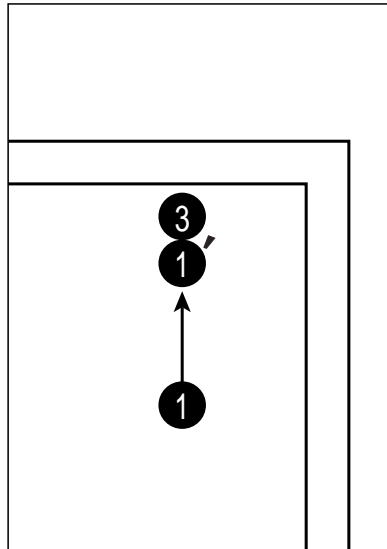
[3] タッチプレー

●タッチプレーは、打者が自球を打撃して他球に当てて、自球および他球の両球がインサイドライン内に静止すると「タッチ」が成立し、スパーク打撃ができます。

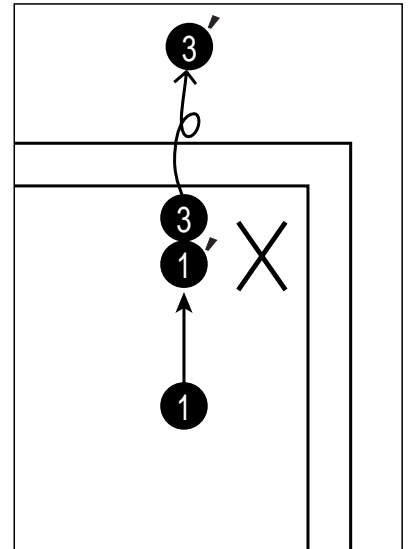
●スパーク打撃後の継続プレーでは、自チームを有利にするチーム技術（連携技術）が必要となります。

●タッチプレーを活用した「ダブルタッチ」「通過タッチ（タッチ通過）」もあり、やはりチーム技術（連携技術）が必要となります。

タッチ成立

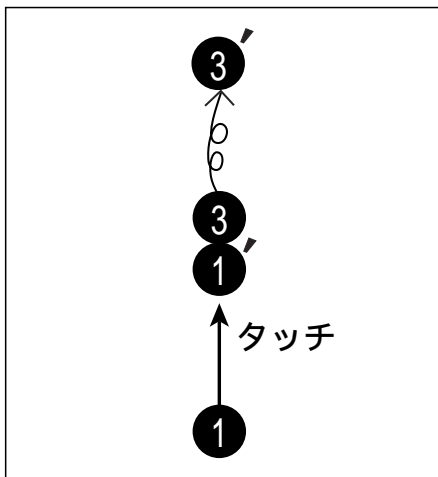


タッチ不成立

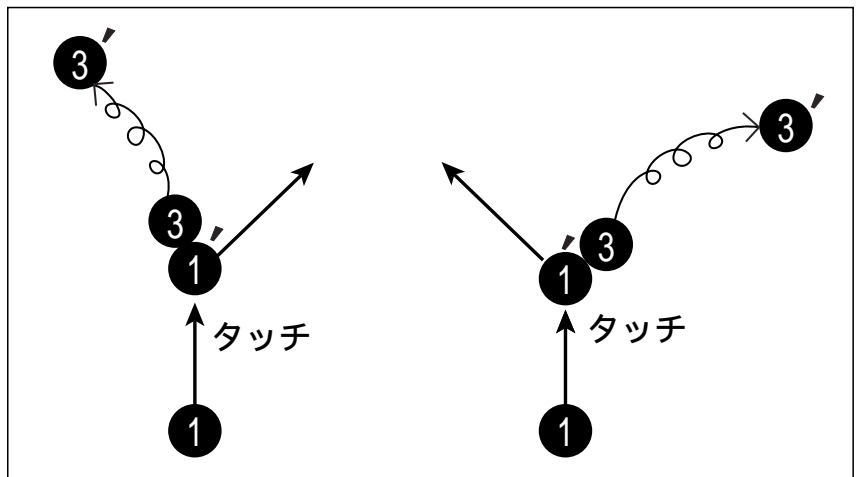


● ボールの当て方

正面タッチ



スライドタッチ



[4] スパーク打撃

●スパーク打撃でスパークした他球が10cm以上移動すると「スパーク打撃」は成立し、継続プレーの権利が得られます。

●スパーク打撃を失敗すると継続プレーの権利を失います。

●スパーク打撃の効用

① スパークする他球に対して、自チームの有利となるボールの処置を行う(連携技術に応用する)

② スパークする他球に対して、相手チームの不利となるボールの処置を行う(アウトボールにする)

● スパーク打撃にかかわる順序

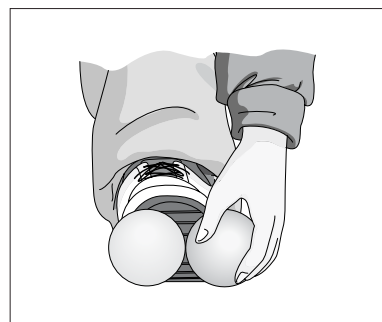
① タッチした他球を拾う



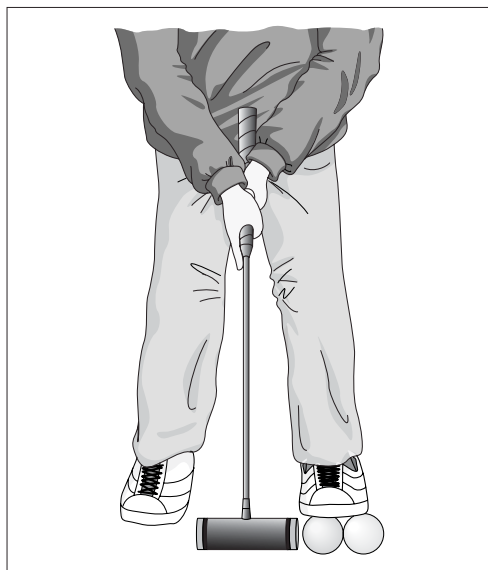
② 自球を踏み、固定する



③ セット
(自球に他球を接触させる)



④ セットした他球から手を離す



⑤ スパーク打撃
(自球を打ち、他球を移動させる)

