ワンポイントレッスン(技術編)		No.	3 – 1
タイ	挟殺(ランダウン)プレー	作成日	2022/1/24
トル		作成者	S.Tajiri

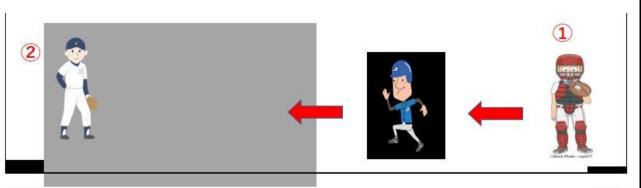
チームとしてプレーの統一とシンプル化を図る!!

- ♠よし、ランナーをはさんだ、アウトだ!

これがまさかのエラーになり得点されたことありませんか?



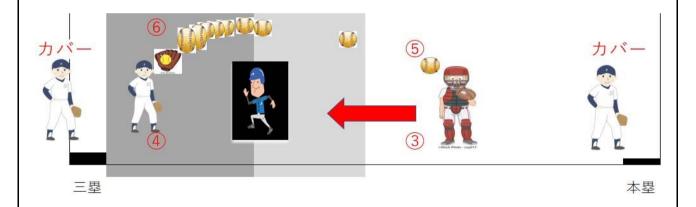
- チームとしての動きを統一すること、およびシンプルなプレーにすることによりエラー回避でアウト確立が向上します。
- アウトにならなくても、最悪ランナーを本塁にかえすリスクが非常に少なくなります!
- ① 本塁ー三塁間であれば、キャッチャーが三塁側の半分エリアまで一気に 追い込む(スピードが大事)! と認識する。
- ② 三塁手はベース本塁寄り、走路は空けて少し横でグロープをあげてボールを待つ!



三塁

	ワンポイントレッスン(技術編)	No.	3 – 2
タイ	挟殺(ランダウン)プレー(続き)	作成日	2022/1/24
トル		作成者	S.Tajiri

- ③ キャッチャーが三塁側の半分エリアまで一気に早いスピード(ここが一番重要)で(自分なりの全力)追いかける! このときグローブから ボールを出して投げる手で持っておいかける
- ④ 三塁手はベース本塁寄り、走路は空けて少し横でグローブをあげてボールを待つ!
 - 注)ピッチャーは本塁カバーに、ショートは三塁カバーに!!



- ⑤ キャッチャーは3/4 (半分の半分)まで追い込んだら三塁手へ送球する!
- ⑥ 三塁手はグロープをあげてボールを待ってボールを受けて一気にランナーにタッチする。少し距離があって走者が止まってもスピードに乗って三塁に走ってきているので簡単に本塁側には走れません