

ESC Skill-up Program

Season 1 ハンドリング編



Episode 04

ピストルドリル

Ep. 04

ピストルドリル



動画視聴はコチラ



Focus

- ・ ボールをしっかりと掴むために **指を最大限に広げ**、
ボールの **後端に近い部分** を持つ。
- ・ 自分の体の **中心よりも少し外側** から、
ボールを下から持つようにして投げ出すと良い
- ・ 肩と上腕二頭筋に力を入れて、**ターゲットに向かってパンチ** し、
手のひらを下に向けて最後まで伸ばしきる