

## 朱雀SC 自主練メニュー 1

※ 6年・5年は、自分の練習だけじゃなく、下級生ができるように教えてあげよう。

※ 4年は、6年・5年のやっているのを見て、できるようになろう。

<p>ボールタッチ</p> <p>第1段階</p> <p>第2段階</p>	<p>○ ボールを左右に大きく動かす</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 右足のインサイド</li> <li>2. 左足のアウトサイド</li> <li>3. 左足のインサイド</li> <li>4. 右足のアウトサイド</li> </ol> <p>○ アウトサイドとステップ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 右足のアウトサイド</li> <li>2. 右足で踏んで止める</li> <li>3. 左足のアウトサイド</li> <li>4. 左足で踏んで止める</li> </ol> <p>その場で30回</p> <p>トラック1往復</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>膝を軽く曲げて、かかとを浮かして ボールを大きく動かそう しやすい位置に体を動かそう 一つ一つのボールタッチを正確に 慣れてきたら顔をあげてやろう</p>
<p>ターン</p>	<p>○ アウトサイドのターン</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. アウトサイドで押し出す</li> <li>2. アウトサイドでターン</li> </ol> <p>10往復</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>ボールと一緒に動こう ターンの時は軸足の膝を曲げて遠くで ターンした後、顔を上げて前を見よう</p>
<p>リフティング</p> <p>第1段階</p> <p>第2段階</p>	<p>◎ インステップ</p> <p>○ 右足だけ</p> <p>○ 左足だけ</p> <p>6年: 50回以上 5年: 30回以上 4年: 15回以上</p>	<p>10分間 ◎ ポイント</p> <p>基本姿勢 ボールに集中する やらないと出来ないのは当たり前 できるようになるためにはたくさんトライする</p>

## 朱雀SC 自主練メニュー 2

※ 6年・5年は、自分の練習だけじゃなく、下級生ができるように教えてあげよう。

※ 4年は、6年・5年のやっているのを見て、できるようになろう。

ボールタッチ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ボールを左右に大きく動かす               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 右足の先で左に転がす</li> <li>2. 左足のアウトサイド</li> <li>3. 左足の先で右に転がす</li> <li>4. 右足のアウトサイド</li> </ol> </li> <li>○ アウトサイドを使えるようになろう               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. アウトサイド</li> <li>2. ボールを引き寄せる</li> <li>3. アウトサイド</li> <li>4. アウトサイドでターン</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ポイント               <p>膝を軽く曲げて、かかとを浮かして ボールを大きく動かそう しやすい位置に体を動かそう 一つ一つのボールタッチを正確に 慣れてきたら顔をあげてやろう アウトサイドは蹴るんじゃなく、押し出す ボールをひく動きは大きく (体が横に向くまで) ボールと体を離さず、一緒に動かそう</p> </li> </ul>	
第1段階	その場で30回		
第2段階	トラック1往復		
ターン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ インサイドのターン               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. インサイドで押し出す</li> <li>2. インサイドでターン</li> </ol> </li> </ul> <p>10往復</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ポイント               <p>ボールと一緒に動こう ターンの時は軸足の膝を曲げて遠くで ターンした後、顔を上げて前を見よう 両方の足でできるように練習しよう</p> </li> </ul>	
リフティング	◎ もも	10分間	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ポイント               <p>基本姿勢 ボールに集中する やらないと出来ないのは当たり前 できるようになるためにはたくさんトライする</p> </li> </ul>
第1段階	○ 右足だけ		
第2段階	○ 左足だけ		
	<p>6年:50回以上 5年:30回以上 4年:15回以上</p>		

## 朱雀SC 自主練メニュー 3

※ 6年・5年は、自分の練習だけじゃなく、下級生ができるように教えてあげよう。

※ 4年は、6年・5年のやっているのを見て、できるようになろう。

ボールタッチ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 右足イン・イン・アウト・アウト                             <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 右足のインサイド</li> <li>2. 右足のインサイド</li> <li>3. 右足のアウトサイド</li> <li>4. 右足のアウトサイド</li> </ul> </li> <li>○ 左足イン・イン・アウト・アウト                             <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 左足のインサイド</li> <li>2. 左足のインサイド</li> <li>3. 左足のアウトサイド</li> <li>4. 左足のアウトサイド</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ポイント                             <ul style="list-style-type: none"> <li>膝を軽く曲げて、かかとを浮かして</li> <li>ボールを大きく動かそう</li> <li>しやすい位置に体を動かそう</li> <li>一つ一つのボールタッチを正確に</li> <li>慣れてきたら顔をあげてやろう</li> </ul> </li> </ul>	
第1段階	その場で30回		
第2段階	トラック1往復		
ターン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ またいでアウトサイドでターン                             <ul style="list-style-type: none"> <li>1. アウトサイドで押し出す</li> <li>2. 逆の足でまたぐ</li> <li>3. アウトサイドでターン</li> </ul> </li> </ul> 10往復	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ポイント                             <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールと一緒に動こう</li> <li>またぐ時は体全体でボールの上を</li> <li>ターンする時、軸足で体を押し出す</li> <li>ターンした後、顔を上げて前を見よう</li> </ul> </li> </ul>	
リフティング	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ インステップ・もも交互</li> </ul>	10分間	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ポイント                             <ul style="list-style-type: none"> <li>基本姿勢</li> <li>ボールに集中する</li> <li>やらないと出来ないのは当たり前</li> <li>できるようになるためにはたくさんトライする</li> </ul> </li> </ul>
第1段階	○ 右足だけ		
第2段階	○ 左足だけ		
	6年:30回以上		
	5年:20回以上		
	4年:10回以上		

## 朱雀SC 自主練メニュー 4

※ 6年・5年は、自分の練習だけじゃなく、下級生ができるように教えてあげよう。

※ 4年は、6年・5年のやっているのを見て、できるようになろう。

フェイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 右足イン・イン・アウト               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 右足のインサイド</li> <li>2. 右足のインサイド</li> <li>3. 右足のアウトサイド</li> </ol> </li> <li>○ 左足イン・イン・アウト               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 左足のインサイド</li> <li>2. 左足のインサイド</li> <li>3. 左足のアウトサイド</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ポイント 膝を軽く曲げて、かかとを浮かして ボールを大きく動かそう しやすい位置に体を動かそう 一つ一つのボールタッチを正確に 慣れてきたら顔をあげてやろう インサイドはゆっくり、丁寧に アウトサイドの動きは速くやろう アウトサイドの後、ボールと離れないように どっちに誘ってどっちに抜くのか、意識しよう</li> </ul>
第1段階	その場で30回	
第2段階	トラック1往復 (ドリブルを間に5歩入れる)	
ターン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ひいてターン               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. インステップで押し出す</li> <li>2. ボールを踏む</li> <li>3. ひいて体を回転させてターン</li> </ol>               10往復             </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ポイント ボールと一緒に動こう ボールを踏むのは、体より前で 軸足でしっかり立とう(膝を軽く曲げて) ターンした後、顔を上げる</li> </ul>
リフティング	◎ インステップ2回・もも2回交互 10分間	◎ ポイント
第1段階	○ 右足だけ	基本姿勢 ボールに集中する やらないと出来ないのは当たり前
第2段階	○ 左足だけ	できるようになるためにはたくさんトライする
	6年:30回以上 5年:20回以上 4年:10回以上	

## 朱雀SC 自主練メニュー 5

※ 6年・5年は、自分の練習だけじゃなく、下級生ができるように教えてあげよう。

※ 4年は、6年・5年のやっているのを見て、できるようになろう。

<p>フェイント</p> <p>第1段階</p> <p>第2段階</p>	<p>○ 転がして・アウトサイド 転がして・インサイド</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.足の裏でインサイドの方向に転がす</li> <li>2.もう一度転がす</li> <li>3.転がし終わったらすぐアウトサイド</li> <li>4.足の裏でアウトサイドの方向に転がす</li> <li>5.転がし終わったらすぐインサイド</li> </ol> <p>その場で30回(右足)</p> <p>その場で30回(左足)</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>膝を軽く曲げて、かかとを浮かして ボールを大きく動かそう しやすい位置に体を動かそう 一つ一つのボールタッチを正確に 慣れてきたら顔をあげてやろう どっちに誘ってどっちに抜くのか、意識しよう 転がす動きはゆっくり、丁寧に ボールの横から逆まで触って転がす 方向を変える動きは速く正確に アウトサイドは軸足で地面を蹴って押し出す インサイドは軸足を踏ん張って引き寄せる</p>
<p>ターン</p>	<p>○ 体の後ろを通すターン</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.インステップで押し出す</li> <li>2.ボールを踏む</li> <li>3.ひいて体を回転させてターン (ボールと体は逆周り)</li> </ol> <p>10往復</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>ボールと一緒に動こう ボールを踏むのは、体より前で 軸足でしっかり立とう(膝を軽く曲げて) ターンしている間、顔を上げる ターンの後、ボールにすぐ触る</p>
<p>リフティング</p> <p>第1段階</p> <p>第2段階</p>	<p>◎ インステップ2回・もも2回交互 10分間</p> <p>○ 右インステップ・右もも 左インステップ・左もも</p> <p>○ 右インステップ・左インステップ 左もも・右もも</p> <p>6年:30回以上 5年:20回以上 4年:10回以上</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>基本姿勢 ボールに集中する やらないと出来ないのは当たり前 できるようになるためにはたくさんトライする</p>

2007/10/29

## 朱雀SC 自主練メニュー 6

※ 6年・5年は、自分の練習だけじゃなく、下級生ができるように教えてあげよう。

※ 4年は、6年・5年のやっているのを見て、できるようになろう。

ボールタッチ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ インサイド・アウトサイドの回転</li> <li>1.ドリブルで3歩進む</li> <li>2.インサイドを使って、その場で回る</li> <li>3.ドリブルで3歩進む</li> <li>4.アウトサイドを使って、その場で回る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ポイント</li> <li>膝を軽く曲げて、かかとを浮かして</li> <li>一つ一つのボールタッチを正確に</li> <li>慣れてきたら顔を上げてやろう</li> <li>回る動きがスムーズに出来れば、より速く</li> <li>回り終わったら、顔を上げて前を見よう</li> <li>ボールに触る足の逆側にDFがいるつもりで</li> </ul>	
第1段階	トラック1往復(右足)		
第2段階	トラック1往復(左足)		
ターン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ またいで逆足アウトサイド</li> <li>1.アウトサイドで押し出す</li> <li>2.押し出した足で外にまたぐ</li> <li>3.またいだ足と逆の足のアウトサイド</li> </ul> <p>10往復</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ポイント</li> <li>ボールと一緒に動こう</li> <li>またぐ動きは体全体で大きく</li> <li>またいだ後、すぐアウトサイドで押し出す</li> <li>顔を上げてやろう</li> </ul>	
リフティング	◎ インサイド	10分間	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ポイント</li> <li>基本姿勢</li> <li>ボールに集中する</li> <li>やらないと出来ないのは当たり前</li> <li>できるようになるためにはたくさんトライする</li> </ul>
第1段階	○ 右足だけ		
第2段階	○ 左足だけ		
	<p>6年:50回以上</p> <p>5年:30回以上</p> <p>4年:15回以上</p>		

## 朱雀SC 自主練メニュー 7

※ 6年・5年は、自分の練習だけじゃなく、下級生ができるように教えてあげよう。

※ 4年は、6年・5年のやっているのを見て、できるようになろう。

フェイント	○ ダブルタッチ 1.ドリブルで3歩進む 2.右足のインサイドで左足の方向に転がす 3.左足のインサイドで前に転がす 4.ドリブルで3歩進む	◎ ポイント 膝を軽く曲げて、かかとを浮かして一つ一つのボールタッチを正確に慣れてきたら顔を上げてやろう ドリブルは顔を上げて、ゆっくり丁寧にインサイドのボールタッチは続けてやろう ボールと体を一緒に動かそう
第1段階	トラック1往復	
第2段階	トラック1往復(左右逆で)	
ターン	○ クライフトーン 1.アウトサイドで押し出す 2.押し出した足で蹴るまねをする 3.同じ足のインサイドで体の後ろを転がす 4.逆の足で同じ事をする 10往復	◎ ポイント ボールと一緒に動こう 蹴るまねは大きな動きで 軸足はボールより少し前に出しておく 顔を上げてやろう ボールはいつでも触れる位置で動かそう
リフティング	◎ アウトサイド	10分間 ◎ ポイント 基本姿勢 ボールに集中する やらないと出来ないのは当たり前 できるようになるためにはたくさんトライする
第1段階	○ 右足だけ	
第2段階	○ 左足だけ  6年:30回以上 5年:20回以上 4年:10回以上	

## 朱雀SC 自主練メニュー 8

※ 6年・5年は、自分の練習だけじゃなく、下級生ができるように教えてあげよう。

※ 4年は、6年・5年のやっているのを見て、できるようになろう。

<p>フェイント</p> <p>第1段階</p> <p>第2段階</p>	<p>○ 転がしてアウトサイド</p> <p>1.ドリブルで3歩進む 2.右足の足の裏で左に転がす 3.右足のアウトサイドで右に進む 4.ドリブルで3歩進む</p> <p>トラック1往復</p> <p>トラック1往復(左足で)</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>膝を軽く曲げて、かかとを浮かして一つ一つのボールタッチを正確に慣れてきたら顔を上げてやろう ドリブルは顔を上げて、ゆっくり丁寧に足の裏からアウトサイドは続けてやろう ボールと体を一緒に動かそう</p>
<p>2人組</p>	<p>○ またぬき</p> <p>2人でボール一球 ボールを持っている方は、取られないようにしながらまたぬきを狙う</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>いろいろなフェイントを使おう かくす事とぬきに行く事を使い分けよう DFは抜かれにくいかまえを工夫しよう。</p>
<p>リフティング</p> <p>第1段階</p> <p>第2段階</p>	<p>◎ 両足交互</p> <p>○ インサイド</p> <p>○ アウトサイド</p> <p>6年:20回以上 5年:15回以上 4年:10回以上</p>	<p>10分間 ◎ ポイント</p> <p>基本姿勢 ボールに集中する やらないと出来ないのは当たり前 できるようになるためにはたくさんトライする</p>



## 朱雀SC 自主練メニュー 9

※ 6年・5年は、自分の練習だけじゃなく、下級生ができるように教えてあげよう。

※ 4年は、6年・5年のやっているのを見て、できるようになろう。

<p>フェイント</p> <p>第1段階</p> <p>第2段階</p>	<p>○ プル・プッシュ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.速いドリブルで5歩進む</li> <li>2.右足の足の裏でボールをひく</li> <li>3.右足の足の甲でボールを押し出す</li> <li>4.繰り返す</li> </ol> <p>トラック1往復</p> <p>トラック1往復(左足で)</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>膝を軽く曲げて、かかとを浮かして一つ一つのボールタッチを正確に慣れてきたら顔をあげてやろう 体とボールを離さないようにドリブルDFが自分の左側にいるつもりでやろう。(左足でやるときは、DFは右側)ボールをひく時は一瞬止まる。押し出した後は速いドリブル。(スピードの変化を意識しよう。)</p>
<p>2人組 パス</p>	<p>○ クッションコントロール(インサイド)</p> <p>足をクッションのようにして、ボールの勢いをなくして止める。</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>パスはゴロでしょう。ボールを止める足でボールを迎えにいこう。立っている方の足の膝を軽く曲げよう。両足でできるようになろう。</p>
<p>リフティング</p> <p>第1段階</p> <p>第2段階</p>	<p>◎ ヘディング</p> <p>○ ヘディングだけ</p> <p>○ 頭の上にボールをのせる</p> <p>6年:20回以上 5年:15回以上 4年:10回以上</p>	<p>10分間 ◎ ポイント</p> <p>基本姿勢 ボールに集中する やらないと出来ないのは当たり前 できるようになるためにはたくさんトライする</p>

## 朱雀SC 自主練メニュー 10

※ 6年・5年は、自分の練習だけじゃなく、下級生ができるように教えてあげよう。

※ 4年は、6年・5年のやっているのを見て、できるようになろう。

<p>フェイント</p> <p>第1段階</p> <p>第2段階</p>	<p>○ フェイク・ストップ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.速いドリブルで5歩進む</li> <li>2.右足の足の裏でボールを止めるフリをする</li> <li>3.右足の足の甲でボールを押し出す</li> <li>4.繰り返す</li> </ol> <p>トラック1往復</p> <p>トラック1往復(左足で)</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>膝を軽く曲げて、かかとを浮かして一つ一つのボールタッチを正確に慣れてきたら顔をあげてやろう</p> <p>体とボールを離さないようにドリブルDFが自分の左側にいるつもりでやろう。(左足でやるときは、DFは右側)</p> <p>止めるフリは膝を高く上げて大きくやろう</p> <p>押し出した後は速いドリブル。(スピードの変化を意識しよう。)</p>
<p>2人組 パス</p>	<p>○ クッションコントロール(インステップ)</p> <p>足をクッションのようにして、ボールの勢いをなくして止める。</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>パスはゴロでしょう。</p> <p>ボールを止める足でボールを迎えにいこう。</p> <p>立っている方の足の膝を軽く曲げよう。</p> <p>両足でできるようになろう。</p>
<p>リフティング</p> <p>第1段階</p> <p>第2段階</p>	<p>◎ インステップ</p> <p>○ インステップ3回、ヘディング</p> <p>○ インステップ3回、むねトラップ</p> <p>6年:50回以上</p> <p>5年:30回以上</p> <p>4年:15回以上</p>	<p>10分間 ◎ ポイント</p> <p>基本姿勢</p> <p>ボールに集中する</p> <p>やらないと出来ないのは当たり前</p> <p>できるようになるためにはたくさんトライする</p>

## 朱雀SC 自主練メニュー 11

※ 6年・5年は、自分の練習だけじゃなく、下級生ができるように教えてあげよう。

※ 4年は、6年・5年のやっているのを見て、できるようになろう。

<p>フェイント</p> <p>第1段階</p> <p>第2段階</p>	<p>○ ステップ・キック</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ドリブルで5歩進む</li> <li>2.右足の足の裏でボールを踏む</li> <li>3.踏んだまま、左足の先でボールをつつく</li> <li>4.ドリブルで5歩進む</li> </ol> <p>トラック1往復</p> <p>トラック1往復(左右を変えて)</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>膝を軽く曲げて、かかとを浮かして一つ一つのボールタッチを正確に慣れてきたら顔を上げてやろう</p> <p>ドリブルは顔を上げて、ボールと一緒に速いドリブル・ストップ・速いドリブル</p> <p>ボールを止めるのは、優しく軽いタッチで</p>
<p>2人組 パス</p>	<p>○ クッションコントロール(アウトサイド)</p> <p>足をクッションのようにして、ボールの勢いをなくして止める。</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>パスはゴロでしょう。</p> <p>ボールを止める足でボールを迎えにいこう。</p> <p>立っている方の足の膝を軽く曲げよう。</p> <p>両足でできるようにしよう。</p>
<p>リフティング</p> <p>第1段階</p> <p>第2段階</p>	<p>◎ インステップ</p> <p>○ インステップ3回、インサイド1回</p> <p>○ インステップ3回、アウトサイド1回</p> <p>6年:50回以上</p> <p>5年:30回以上</p> <p>4年:15回以上</p> <p>10分間</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>基本姿勢</p> <p>ボールに集中する</p> <p>やらないと出来ないのは当たり前</p> <p>できるようになるためにはたくさんトライする</p>

## 朱雀SC 自主練メニュー 12

※ 6年・5年は、自分の練習だけじゃなく、下級生ができるように教えてあげよう。

※ 4年は、6年・5年のやっているのを見て、できるようになろう。

<p>フェイント</p> <p>第1段階</p> <p>第2段階</p>	<p>○ ステップ・オーバー</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.速いドリブルで5歩進む</li> <li>2.右足の裏でボールを止める</li> <li>3.ボールを止めたら、ボールを追い越す</li> <li>4.左足のアウトサイドで逆方向にドリブル</li> </ol> <p>20回</p> <p>20回(左右を変えて)</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>膝を軽く曲げて、かかとを浮かして一つ一つのボールタッチを正確に慣れてきたら顔を上げてやろう ドリブルは顔を上げて、ボールと一緒に止めて追い越す動きはスピードを落とさずにフェイントの後は必ず、顔を上げよう フェイントの後は速いドリブルをしよう</p>
<p>2人組 パス</p>	<p>○ ウェッジコントロール(インサイド)</p> <p>足でボールを下にこすって、逆回転をかけて止める。</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>パスはゴロでしょう。 止める部分でボールの正面を下にこすろう 立っている方の足の膝を軽く曲げよう。 両足でできるようになろう。</p>
<p>リフティング</p> <p>第1段階</p> <p>第2段階</p>	<p>◎ ストップ</p> <p>○ 5回に1回、右足の甲で止める</p> <p>○ 5回に1回、左足の甲で止める</p> <p>6年:50回以上 5年:30回以上 4年:15回以上</p>	<p>10分間 ◎ ポイント</p> <p>基本姿勢 ボールに集中する やらないと出来ないのは当たり前 できるようになるためにはたくさんトライする</p>

## 朱雀SC 自主練メニュー 13

※ 6年・5年は、自分の練習だけじゃなく、下級生ができるように教えてあげよう。

※ 4年は、6年・5年のやっているのを見て、できるようになろう。

<p>フェイント</p> <p>第1段階</p> <p>第2段階</p>	<p>○ ベッカムのフェイント</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ドリブルで3歩進む</li> <li>2.右足でボールを止める</li> <li>3.左足でボールを蹴るまねをする</li> <li>4.右足でボールを大きくまたぐ</li> <li>5.右足のアウトサイドで速いドリブル</li> </ol> <p>20回</p> <p>20回(左右を変えて)</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>膝を軽く曲げて、かかとを浮かして一つ一つのボールタッチを正確に慣れてきたら顔を上げてやろう ドリブルは顔を上げて、ゆっくり丁寧に蹴るまねは蹴る直前で止める またいだ後、左足を右足の左側に速いドリブルでは顔を上げて前を見よう</p>
<p>2人組 パス</p>	<p>○ ウェッジコントロール(インステップ)</p> <p>足でボールを下にこすって、逆回転をかけて止める。</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>パスはゴロでしょう。 止める部分でボールの正面を下にこすろう 立っている方の足の膝を軽く曲げよう。 両足でできるようになろう。</p>
<p>リフティング</p> <p>第1段階</p> <p>第2段階</p>	<p>◎ 足を回す</p> <p>○ 時計回りにまわす</p> <p>○ 逆回りに回す</p> <p>10分間</p>	<p>◎ ポイント</p> <p>基本姿勢 ボールに集中する やらないと出来ないのは当たり前 できるようになるためにはたくさんトライする</p>

## 朱雀SC 自主練メニュー 14

※ 6年・5年は、自分の練習だけじゃなく、下級生ができるように教えてあげよう。

※ 4年は、6年・5年のやっているのを見て、できるようになろう。

フェイント	○ デル・ピエロのフェイント 1.ドリブルで5歩進む 2.右足でボールを止める 3.右足の裏でボールを左足の前に転がす 4.左足でボールを後ろに転がす 5.右回りにターンして速いドリブル	◎ ポイント 膝を軽く曲げて、かかとを浮かして一つ一つのボールタッチを正確に慣れてきたら顔を上げてやろう ドリブルは顔を上げて、ゆっくり丁寧に転がす動きは続けてやろう ターンした後、速くボールにさわる ターンした後、顔を上げて前を見よう
第1段階	20回	
第2段階	20回(左右を変えて)	
2人組 パス	○ ウェッジコントロール(アウトサイド) 足でボールを下にこすって、逆回転をかけて止める。	◎ ポイント パスはゴロでしょう。 止める部分でボールの正面を下にこすろう 立っている方の足の膝を軽く曲げよう。 両足でできるようになろう。
リフティング	◎ 目指せ 自己最高記録	10分間 ◎ ポイント 基本姿勢 ボールに集中する やらないと出来ないのは当たり前 できるようになるためにはたくさんトライする
第1段階	○ 右足だけ	
第2段階	○ 左足だけ	
第3段階	○ どこを使ってもいい	