

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"> 1. 右足のインサイド 2. 左足のアウトサイド 3. 左足のインサイド 4. 右足のアウトサイド <p>○ アウトサイドとステップ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 右足のアウトサイド 2. 右足で踏んで止める 3. 左足のアウトサイド 4. 左足で踏んで止める <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"> 1. アウトサイドで押し出す 2. アウトサイドでターン <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"> ○ ボールを左右に大きく動かす <ol style="list-style-type: none"> 1. 右足の先で左に転がす 2. 左足のアウトサイド 3. 左足の先で右に転がす 4. 右足のアウトサイド ○ アウトサイドを使えるようになろう <ol style="list-style-type: none"> 1. アウトサイド 2. ボールを引き寄せる 3. アウトサイド 4. アウトサイドでターン | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 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> | |
| 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"> ○ インサイドのターン <ol style="list-style-type: none"> 1. インサイドで押し出す 2. インサイドでターン <p>10往復</p> | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 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> | |
| リフティング | ◎ もも | 10分間 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 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> |
| 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"> ○ 右足イン・イン・アウト・アウト <ol style="list-style-type: none"> 1. 右足のインサイド 2. 右足のインサイド 3. 右足のアウトサイド 4. 右足のアウトサイド ○ 左足イン・イン・アウト・アウト <ol style="list-style-type: none"> 1. 左足のインサイド 2. 左足のインサイド 3. 左足のアウトサイド 4. 左足のアウトサイド | <ul style="list-style-type: none"> ◎ ポイント <ul style="list-style-type: none"> 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 |
| 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"> ○ またいでアウトサイドでターン <ol style="list-style-type: none"> 1. アウトサイドで押し出す 2. 逆の足でまたぐ 3. アウトサイドでターン | <ul style="list-style-type: none"> ◎ ポイント <ul style="list-style-type: none"> ボールと一緒に動こう またぐ時は体全体でボールの上を ターンする時、軸足で体を押し出す ターンした後、顔を上げて前を見よう |
| リフティング | <ul style="list-style-type: none"> ◎ インステップ・もも交互 | 10分間 |
| 第1段階 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 右足だけ | <ul style="list-style-type: none"> ◎ ポイント <ul style="list-style-type: none"> 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2段階 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 左足だけ | |
| | <ul style="list-style-type: none"> 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"> ○ 右足イン・イン・アウト <ol style="list-style-type: none"> 1. 右足のインサイド 2. 右足のインサイド 3. 右足のアウトサイド ○ 左足イン・イン・アウト <ol style="list-style-type: none"> 1. 左足のインサイド 2. 左足のインサイド 3. 左足のアウトサイド | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 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 |
| 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"> ○ ひいてターン <ol style="list-style-type: none"> 1. インステップで押し出す 2. ボールを踏む 3. ひいて体を回転させてターン 10往復 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 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 |
| 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"> 1.足の裏でインサイドの方向に転がす 2.もう一度転がす 3.転がし終わったらすぐアウトサイド 4.足の裏でアウトサイドの方向に転がす 5.転がし終わったらすぐインサイド <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"> 1.インステップで押し出す 2.ボールを踏む 3.ひいて体を回転させてターン (ボールと体は逆周り) <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"> ○ インサイド・アウトサイドの回転 1.ドリブルで3歩進む 2.インサイドを使って、その場で回る 3.ドリブルで3歩進む 4.アウトサイドを使って、その場で回る | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 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 回る動きがスムーズに出来れば、より速く 回り終わったら、顔を上げて前を見よう ボールに触る足の逆側にDFがいるつもりで | |
| 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"> ○ またいで逆足アウトサイド 1.アウトサイドで押し出す 2.押し出した足で外にまたぐ 3.またいだ足と逆の足のアウトサイド <p>10往復</p> | <ul style="list-style-type: none"> ◎ ポイント ボールと一緒に動こう またぐ動きは体全体で大きく またいだ後、すぐアウトサイドで押し出す 顔を上げてやろう | |
| リフティング | ◎ インサイド | 10分間 | <ul style="list-style-type: none"> ◎ 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 | | |
| | <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"> 1.速いドリブルで5歩進む 2.右足の足の裏でボールをひく 3.右足の足の甲でボールを押し出す 4.繰り返す <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) 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"> 1.速いドリブルで5歩進む 2.右足の足の裏でボールを止めるフリをする 3.右足の足の甲でボールを押し出す 4.繰り返す <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> <p>1.ドリブルで5歩進む 2.右足の足の裏でボールを踏む 3.踏んだまま、左足の先でボールをつつく 4.ドリブルで5歩進む</p> <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 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 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) 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 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 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"> 1.速いドリブルで5歩進む 2.右足の裏でボールを止める 3.ボールを止めたら、ボールを追い越す 4.左足のアウトサイドで逆方向にドリブル <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</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>止める部分でボールの正面を下にこすろう</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>◎ 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</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 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"> 1.ドリブルで3歩進む 2.右足でボールを止める 3.左足でボールを蹴るまねをする 4.右足でボールを大きくまたぐ 5.右足のアウトサイドで速いドリブル <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 | |