



体全体でリフティングできるようにしよう

頭、もも、インステップを使ったリフティングを1セットとして、できるようになったら2セット、3セットと徐々に回数を増やしていこう。さらには、肩やインサイドを使ったリフティングにも挑戦してみよう。

頭→もも→足でリフティング

ポイント 最初は利き足だけでもOK。できたら両足に挑戦しよう。



最初のトスで高くボールをあげて、落ちてきたボールの真ん中におでこを当てる。首をしっかりと固定し、ヒザを使ってボールをはねあげよう。



どの部分に当たるとボールが真上にあがるか確認しよう。ヒザに近いと前方に、付け根に近いと高くあがらないので気をつけよう。



つま先を伸ばして、ボールの真ん中をインステップでしっかりととらえる。体をのけぞったりしない。姿勢よく、その場でできるようにしよう。

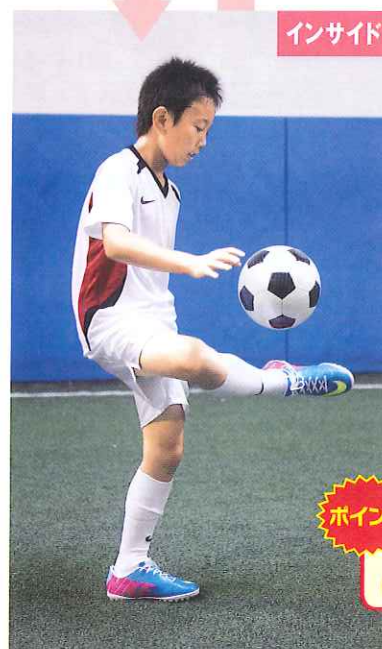
くりかえしできるようにがんばろう

できるようになったら、肩、インサイドも入れよう

ボールに対して肩だけを出して当てにいかない。肩を引いてしまうのもダメ。ボールの下に入り、ヒザを使って肩に当たると同時に体全体でつきあげる。



ポイント 頭→肩→ももの流れを意識しながらやってみよう。



落ちてきたボールに対して、インサイドでしっかりと平面をつくり、ボールの真ん中を蹴りあげる。ヒザより高い位置でボールにさわるとやりやすい。

ポイント 平面でボールをとらえないと、真上にはあがらない。