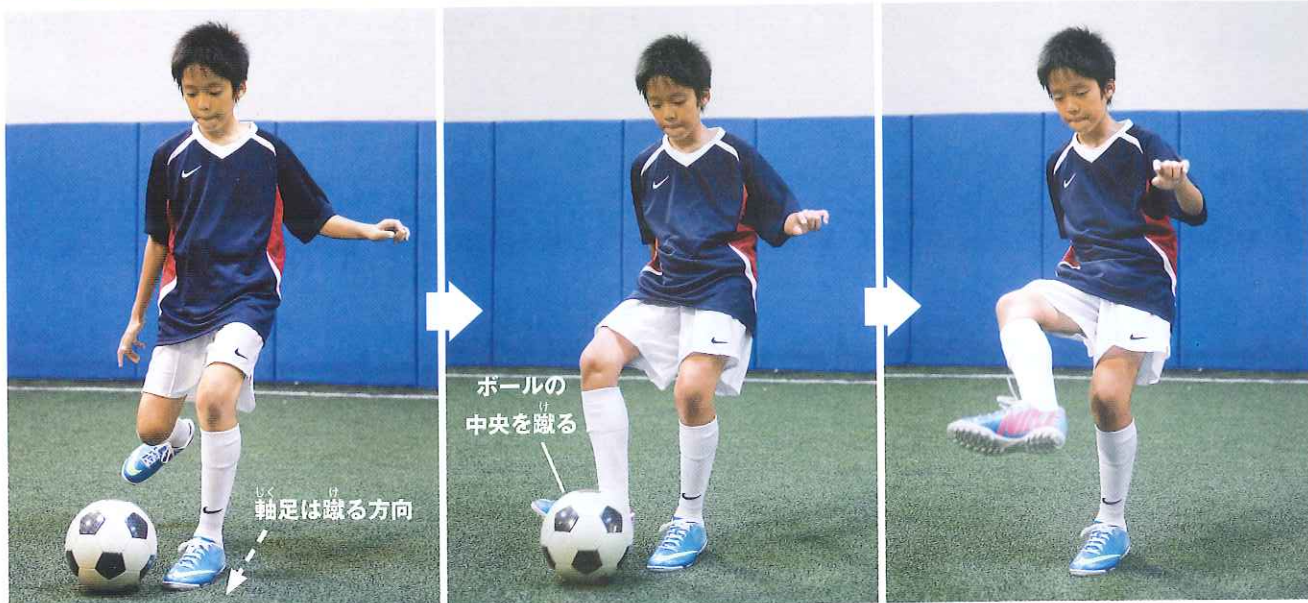




ボールを蹴る

インサイド、インステップ、インフロント、アウトサイド……。キックの種類はさまざまあるが、基本となるのは二つだ。おもにパスのときに使うインサイド、シュートのときに使うインステップをマスターしよう。

インサイドキック



軸足を蹴る方向に向けて踏み込む。このときに軸足がボールから遠いと力が伝わらないので注意しよう。

蹴る足の足首を90度に曲げて固定し、前方に押し出すイメージでボールの中央をインサイドでしっかりと蹴る。

パスの受け手にボールを運ぶイメージで蹴った足を大きく振り上げると、強い力を伝えることができる。

ポイント



蹴る足の内側を平面にして、軸足に対して90度に開く。足首を固定しないと正確なボールを蹴ることができないので気をつけよう。



慌てたり、急ぎすぎると体勢が崩れてしまう。狙った場所にも、良い姿勢でボールを蹴りたい。

インステップキック

ポイント

プロでも正確に蹴るのが難しいキックだ。たくさん練習するしかない！



ななめ後方からスピードを落とさずに勢いをつけてボールを蹴りにいく。軸足をしっかり踏ん張る。

つま先を伸ばし、足の甲でボールの真ん中を蹴る。ボールを浮かせたいときは、ボールの下を蹴る。

蹴る足を素早く振ることで、強いボールを蹴ることができる。ロングパスやシュートのときに使おう。

シュートは体全体を使って力をグッと入れて蹴る

体全体でバランスを取り、ボールの中心をインステップで強く蹴ろう。インパクトの瞬間、グッと力を入れると強いシュートになる。





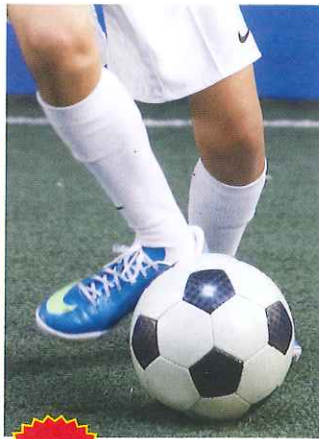
ボールを止める

思ったところにピタッとボールを止められれば、スムーズに次のプレーができる。頭、胸など体のどの部分を使ってボールを止めてもいいが、まずはインサイド、アウトサイドを使って止める技術を覚えよう。

インサイドでしっかり止めよう



ボールにさわった瞬間に足をクッションのように使って止める。足首を固定してボールの真ん中をとらえる。



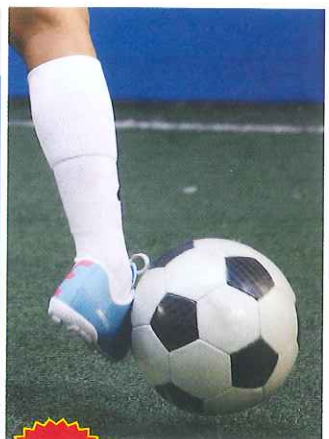
ポイント

最初は足元にピタッと止めてみよう。思いどおりになってきたら、次のプレーにつながる場所に止めることを心がけてみよう。

アウトサイドでもしっかり止めよう



姿勢が悪いと、ボールが左右に流れてしまう。体の向きや、止める場所を意識して練習することが大切だ。



ポイント

足首を固定して、小指の付け根あたりでボールの真ん中をとらえる。当たる瞬間に足首を動かすと、ボールが体から離れてしまう。

友だちとパスの練習をしよう

2人で



1タッチで止めて、インサイドでパス

赤いコーンを基点に、来たボールを黄色いマーカーの右側に1タッチで止め、インサイドでパス。お互いに同じ動きを繰り返す。

ポイント

受ける人が止めやすい場所にパスを出す。慣れてきたら、左右両足、インサイドやアウトサイドも積極的に使ってみよう。

3人で



1タッチで右側に運び、インサイドでパス

3人で三角形になり、赤いコーンの左側で受けたボールを1タッチで右側に運び、インサイドでパス。リズムよく正確に続ける。