

# 基礎練習

個人技(テクニック)を身につけるための練習です。それぞれのカテゴリーの実技メニューを反復練習させながら、確実に自分の技術として身につけられることを目指します。

キック		ボールコントロール		ドリブル		ヘディング/その他		守備のテクニック	
実技	回	実技	回	実技	回	実技	回	実技	回
インサイドキック		<b>【クッションコントロール】</b>		・基本姿勢		・スタンディング		ドッジング	
インステップキック		・インサイド(グラウンダー)		・運び方		・ジャンピング		身体を入れる	
インフロントキック		・インサイド(浮き球)		・右足		・スローイン		スライディング	
アウトサイドキック		・インステップ(浮き球)		・左足		・リフティング			
アウトフロントキック		・腿(浮き球)		・両足					
(ヒールキック)		・胸(浮き球)		<b>【フェイント】</b>					
(トーキック)		<b>【ウェッジコントロール】</b>		・マシューズ					
ボレーキック		・インサイド(浮き球)		・ダブルタッチ(両足)					
		・アウトサイド(浮き球)		・ダブルタッチ(片足)					
				・アウトサイドシザース					
				(・インサイドシザース)					
				(・ストップ&ゴー)					
				<b>【ターン】</b>					
				・インサイドターン					
				・アウトサイドターン					
				・クライフトーン					
				・マルセイユルーレット					
				・前方へのフィード					
				・アウトサイドシャペウ					

このトレーニングの後に、実技の名前を言って親御さんがボールを蹴ってあげる、または投げてあげるだけで、子供が習ったことを思い出して、ご家族やお友達と反復練習ができることをイメージしたメニューにしています。