

ARTESS チャレンジゲーム ボールマスタリー 初級編

なまえ

『ボールマスタリー』

タイトル	マスターした日	タイトル	マスターした日
①ソールタップ 左右の足の裏で順番にボールタッチする動き リズムよくボールに触れる感覚をつかもう	①	⑪ロールオーバー インサイドから足の裏をつたって反対の足元までボールを焦がす 体重移動でテンポよくボールを転がす	⑪
②トータップ&ストップ 左右の足のインサイドでリズムカルにボールタッチする 足の裏でボールを止める動きと組み合わせになるよ	②	⑫テイクシザース アウトサイドのタッチからボールをまたぐ、シザースフェイントの基本練習 アウトサイドのタッチは強くしすぎるとまたぎにくいよ	⑫
③テイクストップ アウトサイドを使って外側にボールを動かし、動かした足の裏で止める アウトサイドでボールタッチする感覚を磨こう	③	⑬テイクストップステップオーバー アウトサイドでタッチしたボールを止めたら、ステップオーバーのフェイントを仕掛けてみる ボールの外側から内側に足をまわすフェイント	⑬
④トータップ・ストップテイク トータップ&ストップにアウトサイドのタッチを組み合わせるよ ゆっくりしたテンポからやってみよう	④	⑭テイクステップオーバー ⑬のボールを止めずにそのままステップオーバーでまたぐ 軸足の動きも大事。つっぱらずに、ひざの動きをやわらかくしよう	⑭
⑤トータップ・テイク 左右の足のインサイドで順番に3回タッチしてから、アウトサイドでボールタッチ。 リズムよく決めれるように頑張ろう	⑤	⑮テイクストップランジ アウトサイドのタッチと外側に踏み込む動きの練習 軸足もボールの動きに合わせてテンポよくステップを踏もう	⑮
⑥トータップ・ストップスライド 足の裏で止めたボールを外側に滑らす「ストップスライド」をテンポよく決めよう ボールを外側にすべらせる感覚をつかむよ	⑥	⑯アウトサイドロールアップ・プルアクロス アウトサイドでボールをなでるように外側へ押し出すトレーニング ボールタッチの感覚を意識する	⑯
⑦ロールアップインサイド 足の裏からインサイドまで使って、ボールの押し出しと引き戻しを連続してやるよ ボールをなでるように動かそう	⑦	⑰インサイド・アウトサイドロールアップ これまで練習した、インサイド・アウトサイド・足の裏の技の組み合わせ まずは得意な足で挑戦しよう	⑰
⑧ロールアップアウトサイド ⑦をアウトサイドでやります。ボールを足に吸いつけるように 軸足で地面をはねてリズムをとろう	⑧	⑱トータップ・ストップテイクスキップ トータップにストップとスキップの動きを組み合わせたボールタッチ それぞれのタッチの強さを意識しよう	⑱
⑨ヒールトーロール つま先からかかとまで使ってボールを前後に動かす ボールはなでるように、テンポよく頑張ろう	⑨	⑲トータップ・ストップスキップ トータップ・ストップ・スキップの3つを組み合わせた技 左右の足の連携を意識しよう	⑲
⑩インサイド・アウトサイドロール インサイド・足の裏・アウトサイドまで使って、横方向にボールを転がす 足首は柔軟にしよう	⑩	⑳ストップスキップ・ビハインド・カットドリブル ストップ・スキップインサイドから反転するテクニック スムーズに反転するための軸足の位置	⑳