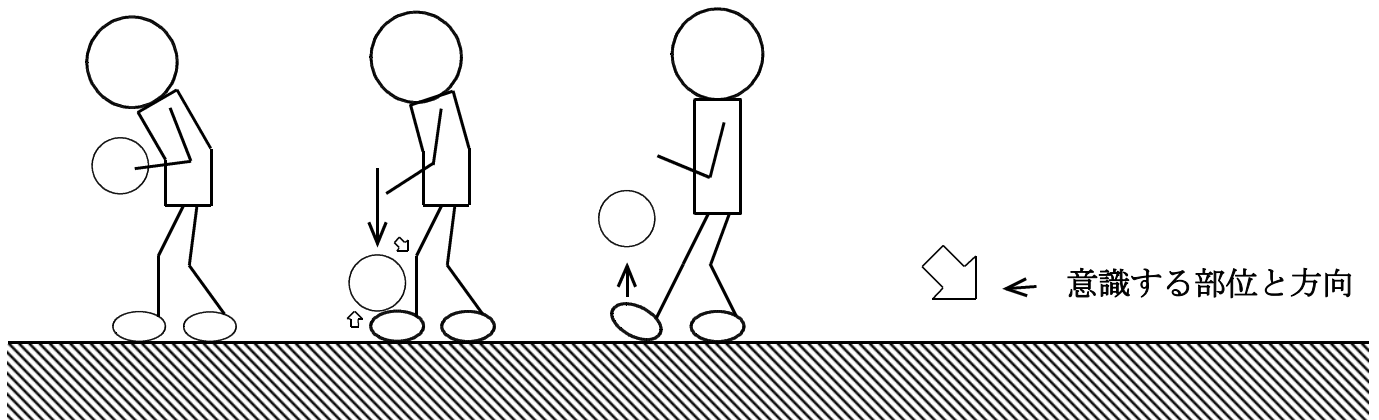


①. ボールが足に当たるタイミングを覚える練習

地面についた足に落としたボールをタイミングよく上に上げる。

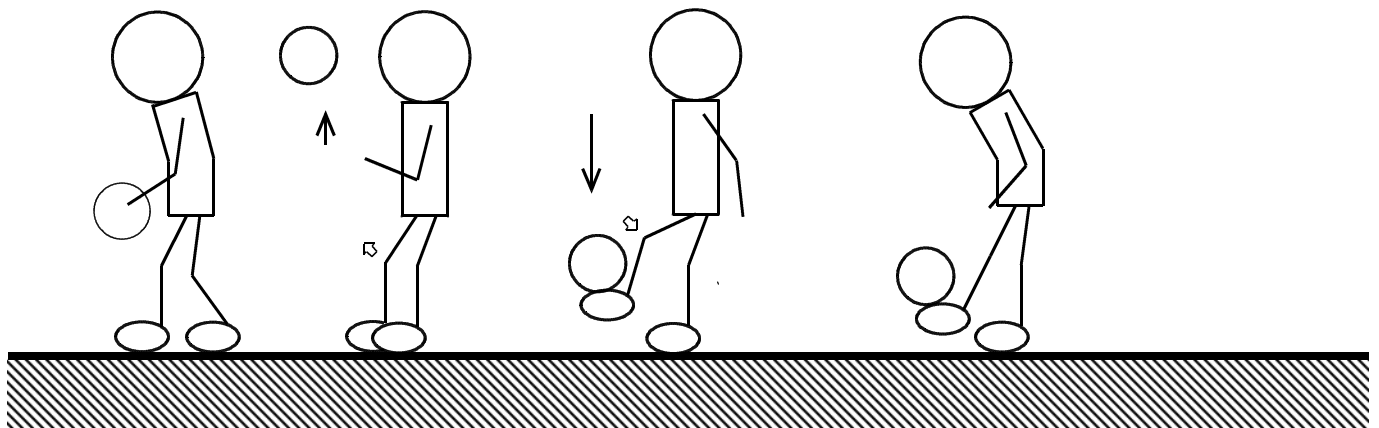
軽く曲げたひざを前から押されたイメージで、ひざをのぼしてクツの前が上がるように。



②. ボールを足に乗せる感覚を覚える練習

軽く投げ上げたボールを、バウンドさせずにクツの上に止める。

ひざ上げてクツをボールの下に、ひざを前から押されたイメージで、ひざをのぼして。



③. ボールを上げる感覚を覚える練習

むねの高さから落としたボールをクツに当てて、上がったボールを再びキャッチ。

①. ②. の感覚でボールをけるのではなく持ち上げるイメージで！

