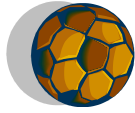


## キック①



→ : つま先の向き  
← : ボールをける方向・ボールが飛ぶ方向

### ・キックの種類

- ・インサイド(足の内側)  
短いパスやシュートで使います  
一番広い所でできるので正確にできます  
試合では70~80%はインサイドを使うので大切です



- ・インステップ(足の甲)  
長いパスやシュートに使います  
強くてスピードのあるボールをくれます



- ・アウトサイド(足の外側)  
身体の向きと違う方にけるので  
相手に気づかれにくい  
上手になるとパスのコースが増え  
使う回数も増えます



- ・インフロント(足の内側、親指側)  
ボールの中心より外側をこすように  
けります  
右足でけると左回転し左へ曲がります



- ・アウトフロント(足の外側、小指側)  
ボールの中心より内側をこすように  
けります  
右足でけると右回転し右へ曲がります



- ・ヒール  
相手に気づかれにくいキックですが  
試合ではほとんど使わないので  
まずほかのキックを上手になろう  
チャンスを作るキックで自分がこまった  
時につかうのは良くないです



- ・トゥー (つま先)  
相手とせりあって先にボールに触れたい  
場面で使います  
とがったつま先でけるので正確に  
できません

### ★大切なこと

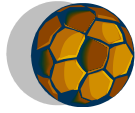
曲がるボールをけるとカッコイイですが まずインサイド・インステップ・アウトサイドを正確に(強いボールでなくても良い、身体が成長すると強いボールはけれる)けることが大切です。

インフロントみたいにすると簡単でけりやすいですが インステップを正確にできないと曲がるボールもコントロールできないと思います。

”インフロントみたいなキック”しかできない選手にならないように注意しよう。

キックしてもバランス良く立ち ひざから下をしっかり振る(ける)ことが大切  
ふらつくと けり足を地面に着こうとするので ひざから下を最後まで振れません

## キック②



→ : つま先の向き  
← : ボールをける方向・ボールが飛ぶ方向

### ・キックの基本

正確に強くキックするためには キックが終わるまで軸足(立ち足)で身体を支え けり終えるまでバランスを保つことが大切です  
(バランスが取れないと けり足を最後まで振れないしボールを正確にミートできません) バランスが取れないと軸足の反対の足(けり足)を地面に着こうとするので 最後までけり足が振れません



人は歩く(走る)とき、バランス良く動けるように反対の手と足が交互に前に出ます。

バランス良くキックするためには歩く(走る)動作の中でキックすることが大切です

#### ①インサイドキック



ひざとつま先はいつも同じ方向をむいています  
けり足のひざとつま先を90度開き 軸足のつま先と同じ方向にけります

後ろから足を振りおろしながらボールを押しのようにキックします  
すこしでも長く押せると正確にコントロール出来ますが ボールをけり終える前につま先が前を向きやすいのでくり返し練習しよう

★立ち足のつま先はパスの目標に向ける  
★けったボールが横や斜めに回転しないように

#### ①インステップキック

足の甲で(靴ひものところ)キックする



両足のつま先を正面に向け そのままけり足のつま先をつけたままかかとを上げ足首を伸ばした状態

足の甲でけるので ひざが前に出ないと甲は前を向かない  
★太ももの内側が前を向かないこと



★立ち足のつま先はパスの目標に向ける けり足もひざから下を目標に向けて振る

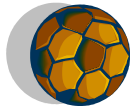
★ひざから下を振れないとボールは飛ばず 写真①

★ボールに足首が負けないようにける時は固くして

★足だけ強く振れないので上半身とバランスを取って全身でけ 写真①~③

★足を強く振るので左右のバランスが取れないと最後までけません  
バランス良く足を振る練習をしよう

## トラップ



サッカーはボールの取り合いで たくさんボールを奪った方がたくさん攻められるし  
たくさん奪われたら守らなければなりません どちらがゲームに勝てるかはわかります  
自分に来たボールを自分のものにできれば攻撃出来るし 相手に奪われると守りになります  
世界でも日本のJリーグでもトッププレイヤーでトラップの上手くない選手はいません  
(トラップが上手くないとサッカーは上手になれません)

ゲームではシュート以外はパス・ドリブル・取り合いをしますが ボールが動くたびにトラップを  
しているわけで その回数はパスでボールをける回数に近いと思います

(ゲームが始まってから終わるまで ほとんどパスとトラップのくり返しです)

ゲームの中でいろんな方向から 強いボール弱いボール 低いボール高いボール 相手が近い時  
遠い時……いろんな場面で自分の方に来たボールをマイボール(自分のもの)に出来る人が  
一流のプレイヤーです

マイボールにできるはずのボールをマイボールにできないと 自分も苦しいしチームも苦しくなります  
すべてボールをコントロールするのはむずかしいので 相手がトラップする時はボールをうばう  
チャンスにもなります むずかしいボールが来たときに……トラップのしゅんかんが奪うチャンス  
反対にトラップの上手い選手にはかんたんにアタックできません かんたんにかわされるからです  
トラップが上手いと相手は近づけません

### 相手がアタックできないトラップとは？

トラップする時はほとんど相手がボールを奪いに来ますが その人のアイデアで簡単に楽しく  
相手をかかわすことが出来ます (アイデアとボールコントロールが必要ですが)  
なぜかという と どの方向(360度)に行ってもいいし 自分で決めることだからです

成功したときの楽しさと 失敗したときのくやしきは サッカーのゲームを楽しむ中で大きな  
役わりをしめるプレーです

なぜかという と 次のプレーのスタートだからです

パスが成功した！ シュートが打てた！ ドリブルで相手をかかわせた！ のはトラップが成功したからです

パスが成功したのは次にパスすることを考えたトラップが成功したからです

シュートチャンスにシュートできないのはシュートするためのトラップができなかったからです

ドリブルで相手をかかわせたのは相手の動きを見て相手とちがう方向にトラップできたからです

大切なことは ボールを受ける前に 次のプレーが決まっていなくて 上手なトラップにつながりません

次のプレーのスタートだから トラップしたら動ける(走れる・けれる)姿勢でないといけません  
ボールを止めるだけでは次のプレーにつながりません

## トラップとストップ

自分に来たボールを自分のものにして次のプレーにつなげるには ストップとトラップがあります  
どちらも自分の足の届くスペース(顔の下!)でコントロールすることが大切です(マイボール)  
そこからボールが出てしまうとマイボールではありません(自分でコントロールできないからです)

### ストップ(ストッピング)

来たボールを止める

ボールも走りも止まる

### トラップ(トラッピング)

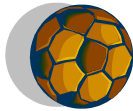
来たボールを 方向を決めて 必要なスピードで  
必要なぶんを動かす

来たボールの方向を変える

自分の動きたいところにボールも動かす



## トラップ



### ・上手にトラップ(ストップ)するには

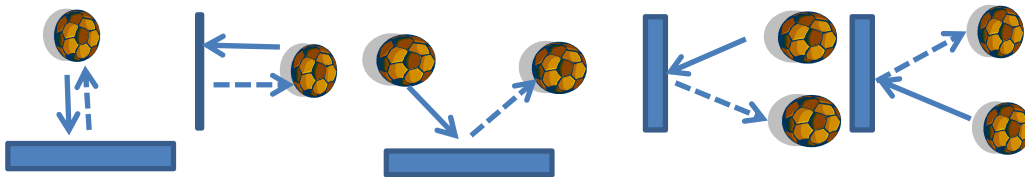
- ①キックはボールを飛ばすためにける時に力を入れますが(かたくする)トラップはボールに触れる時に力を抜く(やわらかくする)ことが大切です  
コンクリートのかべにボールをけると はね返りますが カーテンやゴールネットははね返りません

ゲームの中ではボールは右に来るか左に来るかわかりません ボールを受ける前は両足で立ち トラップするしゅんかんはしっかり片足で立ち ボールに触れる足はしっかり力をぬかないとボールははね返ります カーテンやゴールネットのように



### ②ボールは丸い

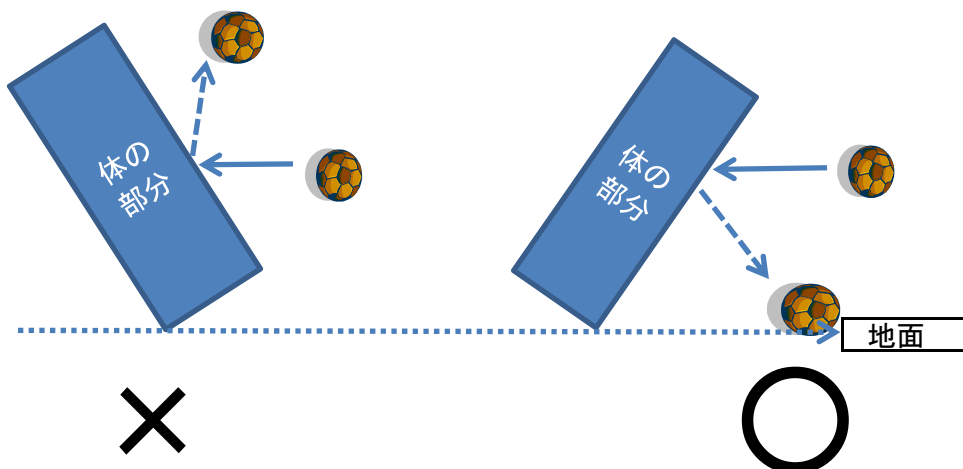
サッカーボールは丸いです かべにななめからけるとななめにはね返ります 正面からけると自分のところに返ってきます 下をけると上に行きます 左をふれると右に行きます 右をふれると左に行きます 上の方をふれると落ちます ボールは決まったほうに動きます ボールが思うように動かないのはボールが悪いのではなく コントロールする方が悪いのです



コントロールする体の部分をどの方向に向けてどれくらい力をぬくかで どの方向にどれくらいボールが動くかが決まります

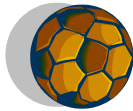
### ③ボールを落とす

シュートもパスも地面に近いボールの方がかんたんにプレーできます ボールが高いほど次のプレーがむずかしくなります 来たボールの高さより下にボールをコントロールできたら成功です 上にあがれば地面に落とすまで何回もボールにさわるので 次のプレーができないし 良いプレーにつながりません



ボールは上にはいくらでも上がりますが 地面より下には行きません

## トラップ③



### ・トラップ(ストップ)の種類

キックは正確にけるために足の広い部分を使ってキックします

(インサイド・インステップ・アウトサイド など)

トラップも正確にするために 同じところを使うことが多いですが いろんなところにボールがくるので 使う部分が多いです

トラップは体のどこを使っても良いですが 使う回数の多いところは

#### ①インサイド

キックと同じで正確にコントロールができ 低いボールのほとんどはインサイドでトラップするので自分のプレーのレベルが決まるというくらい大切なところで

左右をつかえばどの方向(360度)にもトラップできます



ひざから下とインサイドが上を向くとボールは上にあがるので次のプレーがこまります

ボールの中心から下に触れやすいのでボールが上にあがりこまります



ひざから下とインサイドを下に向け 地面に押さえるようにします

ボールの下がわには触れないのでボールはあがりません  
強いボールほど力を抜くことが大事で  
立ち足より後ろで触れるとインサイドが下を向くし力も抜きやすいです



浮いた(高い)ボールはひざを上げてひざから下を力を抜いて同じようにコントロールします ジャンプしながらもできますがそれ以上に高いボールは ひざを伸ばしてもコントロールがむずかしいし足のうらが出るのでファールになりやすいです  
インサイドでコントロールできない高いボールをどこでコントロールするのかすばやく判断することが大切です

★キックと反対の”動作と足の力”が大切です

#### ②アウトサイド



インサイドと同じでひざから下とアウトサイド(足の甲の外がわ)を下に向け軽く押さえるようにします 強いボールはボールに押されるくらいひざから下の力を抜くと顔の下に止まります

アウトサイドが上を向いていると アウトサイドではさわれません

アウトサイドに当たらない

ひざから下を内側に向けるとアウトサイドが下を向きやすいです