

ひとりでできる! サッカーボールトレーニングにチャレンジ!!

みんな!げんき!
おうちでできるサッカートレーニングをしょうかいするよ!
トレーニングは、ぜんぶで**3つ**あるから、
さいごまで、あきらめずにチャレンジしてね!
できたらチャレンジボールにいろをぬってね!
レッツ!!キックオフ!



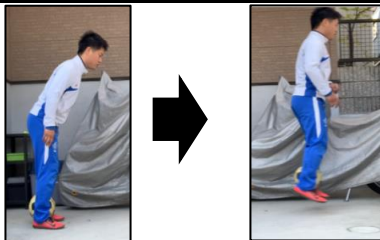
つぎは、ボールタッチのトレーニングだよ!
ボールタッチは、ボールをじゆうにうごかすための、
だいじなれんしゅうなんだ!!
いっぱいボールにさわって、「ボールタッチめいじん」になろう!
レッツ!!キックオフ!



ボールタッチをするときは、カラダをまっすぐにして、
ボールにたいじゅうをかけすぎないようにやってみよう!

トレーニング① ボールといっしょにあそんでみよう!

1 ボールをおとさずジャンプしよう!



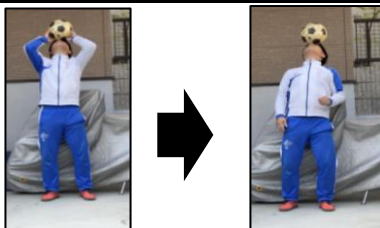
もくひょう
ようじクラス 10かい
しょうがくせいクラス 30かい

Point
かかとのちかくではさむと、
やりやすいよ!



- ①かかとのちかくでボールをはさんでボールがうごかないようにする。
- ②ボールをはさんだまま、まえ、よこにジャンプしよう!

2 ボールをあたまにのせてみよう!



もくひょう
ようじクラス 2びょう
しょうがくせいクラス 5びょう

Point
ボールをみながら、おでこにのせて
すこしひさをまげながらやってみよう!



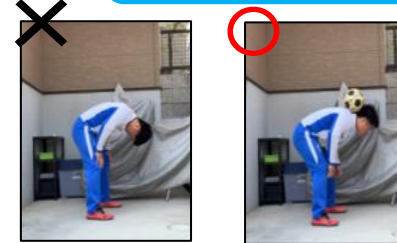
- ①ボールをみながらおでこにのせる。
- ②おでこにのせたまま5びょうストップ!

3 ボールをくびのうしろにのせてみよう!



もくひょう
ようじクラス 2びょう
しょうがくせいクラス 5びょう

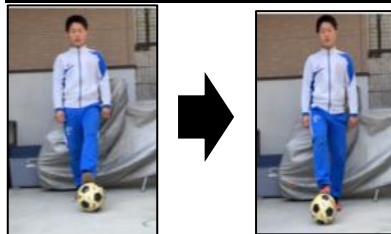
Point
くびにのせるときは、
まえをみながらボールのをせることややすいよ!



- ①からだをまえにたおして、ボールをくびのうしろにのせる。
- ②ボールをくびにのせたまま5びょうストップしよう!

トレーニング② ボールタッチをれんしゅうしよう!

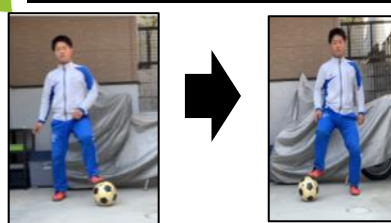
1 ボールタッチ(まえ)



もくひょう
ようじクラス 10かい
しょうがくせいクラス 30かい

- ①あしで、やさしくボールにさわる。
- ②さいしょにさわったあしをおろしたあと、ほんたいのあしでさわる。

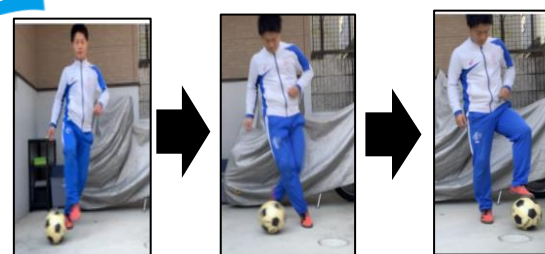
2 ボールタッチ(よこ)



もくひょう
ようじクラス 10かい
しょうがくせいクラス 30かい

- ①あしで、やさしくボールにさわる。
- ②よこにジャンプしたときに、ほんたいのあしでさわる。

3 インサイドロール

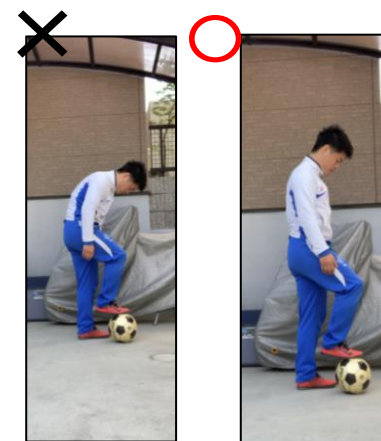


もくひょう
ようじクラス 10かい
しょうがくせいクラス 30かい

- ①ボールにあしをのせて、ほんたいのあしにころがす。
- ②からだをいどうさせながら、ほんたいのあしでとめる。



Point
りんぶよくやってみよう!
カラダをまっすぐにして、ひさをまげながらやってみよう!



Point
あしをおおきくひらいて、やってみよう!



むずかしかったら、おうちのひとといっしょにやってみよう!

つぎは、トレーニング②にいてみよう!

トレーニング②をやるときは、ちかくのものにあたらぬように、きをつけてチャレンジしてね!

つぎは、トレーニング③にいてみよう!

