Kids Stage 3

ボールリフティング

インステップでのジャグリングに挑戦です。キックする足の感覚を大切にしましょう。

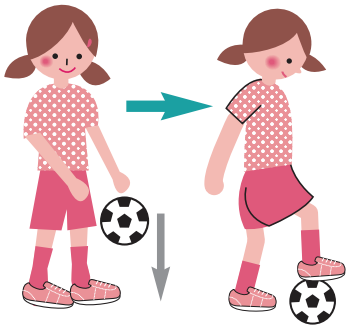
MENU 07 インステップタッチ

ボールを両手で持って、インステップ（足の甲）に当てます。
左右１回ずつ交互に３回やってみましょう。

はじめてできた！
いつでもできる！

MENU 08 足うらキャッチ

落としたボールを、できるだけ早く足のうらで押さえます。
左右交互に３回ずつやってみましょう。



はじめてできた！
いつでもできる！

MENU 09 まとあてキック

目標物（まと）を決めて、ボールをキックしてまとに当てましょう。距離の目安は３ｍ程度です。
左右両方の足でやりましょう。
３回それぞれやってみましょう。

はじめてできた！
いつでもできる！

Kids Stage 3

ボールフィーリング

足をスムーズに動かし、ボールを思い通りに操ることに挑戦です。

MENU 10 インサイドタッチ

左右の足の内側でリズムよくボールにタッチします。
１０回続けてやってみましょう。

はじめてできた！
いつでもできる！

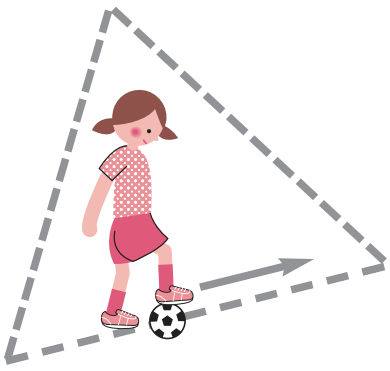
MENU 11 ドリブルストップ

ドリブルで５ｍくらい前に進んで、足のうらでボールをストップさせます。
ストップさせる足を変えて、左右３回ずつやってみましょう。

はじめてできた！
いつでもできる！

MENU 12 ボールでおさんぽ

地面に□、△、○をかき、ボールを足でころがしながら、なぞりましょう。線から３０センチ以上離れたら、やり直します。



はじめてできた！
いつでもできる！