

ボールタッチ メニュー 図解

9 アウトイン両足(2タッチ)

右足アウトで小さくカットして
斜め外前にボールを置き、
右足インで強めにカットして
ボール1個分左足側に斜め
内側にボールを置く。



ボールタッチ メニュー 図解

10 ヨコ引っ張り・左右



やれば簡単なボールタッチ
ただ図解にしてみると、



とても説明が難しく、これは
動画で見の方がよくわかり
ますので動画を参考にして
ください。



上手にできるようにするた
めのヒントは、ガニ股になっ
て少し腰を下げながら軽く
ジャンプしながらボールをス
ライドさせます。
トラップしたボールは静止さ
せるのが必須です。

ボールタッチ メニュー 図解

11 クロスタッチ

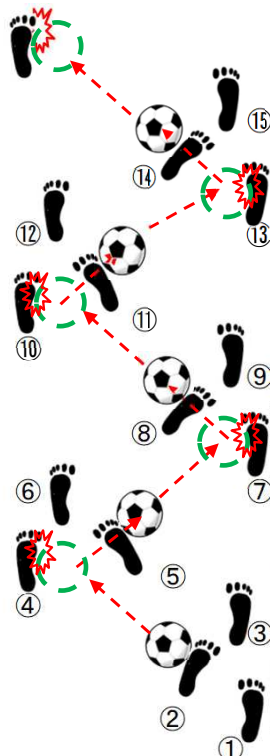


横引っ張りに似てますが、
ボールをスライドさせる時、
蹴り足が軸足の前を通過し
ます。横引っ張りよりもさら
に幅を使ったボールコント
ロールです。実戦ではあま
り使うことはありませんが、
横引っ張りに慣れすぎると
プレイが小さくなってしま
いますので練習ではクロス
タッチの練習もします。左右
どちらも練習します。

ボールタッチ メニュー 図解

12 インサイドカット

斜め横に進むインサイド
カット。



アウトサイドで斜め横に
⑮ボールを出し、その足の
⑭インサイドでボール側面
⑬を上から下に強くこすり
(カット)、ボールを
⑨インサイド斜め前方側
に運ぶ。
⑦縦に出たボールのインサ
イドカット。
③前方に流したボールをイ
ンサイドカットで切り返し
アウトで後ろに持ち出す。