



〈やり方〉

- ① ボールを足裏で内側から外側にし、目標まで行こう。（右進）
- ② ボールを足裏で外側から内側にし、目標まで行こう。（左進）
- ③ ボールを足裏で引くようにし、目標まで行こう。（後進）
- ④ ボールを足裏で押し出し、目標まで行こう。（前進）（少しむずかしい。）

C 1 4 ①

ドリブル（足裏で）

- ・ ドリブルの基本的な感覚を養う。（足裏編）
- ・ 目標を意識して行う。

〈留意点〉

- ・ 体重移動とボールが転がる感覚を意識させる。
- ・ まずは、片足のみドリブル（足裏で）できるようにさせる。
- ・ 次に左右の足でドリブル（足裏で）できるようにさせる。