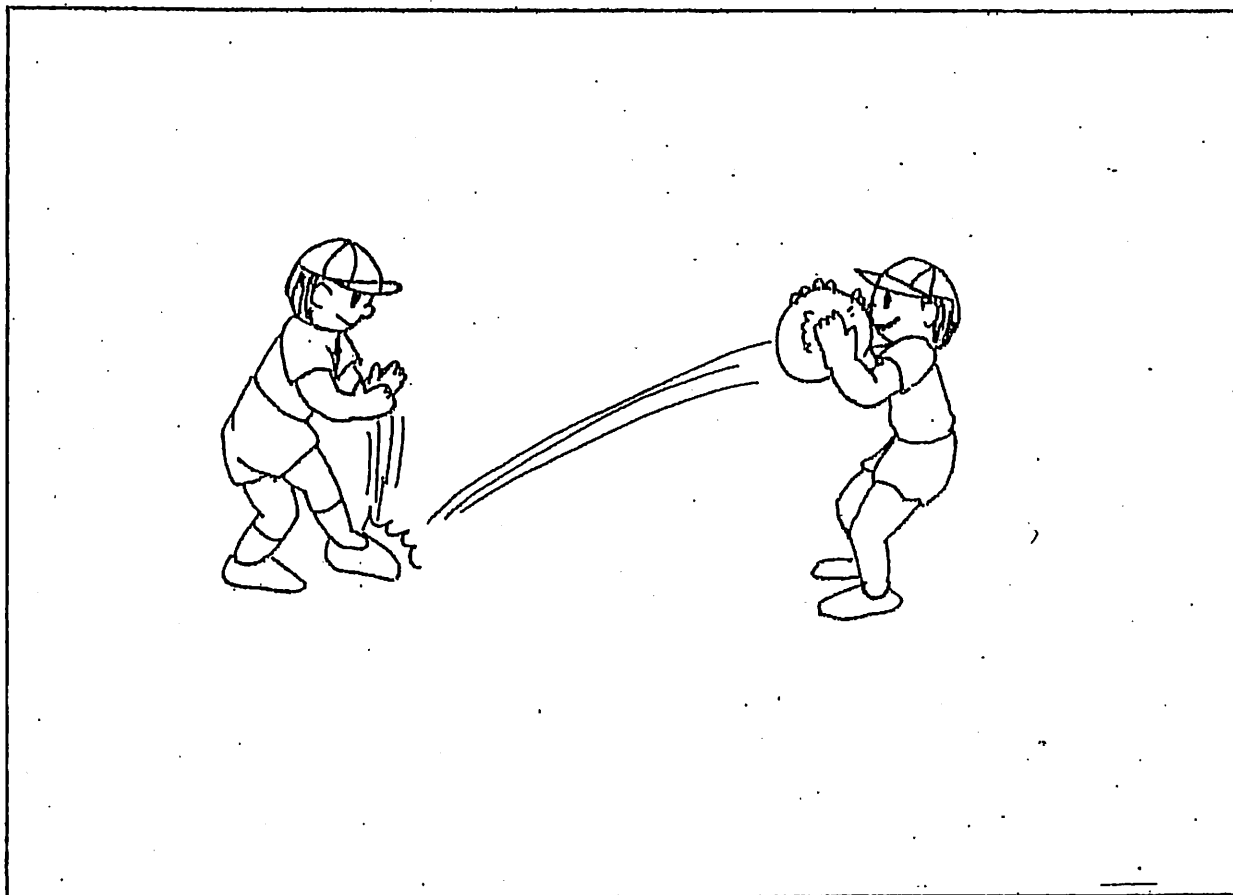


D 1 ④

ワンバウンドパス
(足キック→手キャッチ)



〈やり方〉

- ① ボールを両手で持ち、うき球を真下に落とし、地面でワンバウンドしたボールを足でけろう。
- ② 相手の受けやすい やさしいボールをけろう。
- ③ ボールをよく見よう。

D 1 ④

ワンバウンドパス
(足^{あし}キック→手^てキャッチ)

- ・ ボールのスピードや高さ^{たか}をコントロールする力を養^{やしな}う。

〈留意^{りゅうい}点^{てん}〉

- ・ C 4 の練習^{れんしゅう}を大切^{たいせつ}にしてから行^{おこな}う。
- ・ けり方^{かた}は、インサイドやインステップが蹴^けりやすい。
- ・ 相手^{あいて}が受けやすいボールを蹴^けるように。(弧^こを描^{えが}くイメージが大切^{たいせつ})