

テクニックの構成要素

	状況	プレーする前	プレーしているとき	プレーした後	種類(部位)
キック	グラウンダーのボール	・ボールをよく見る ・上体のバランス ・軸足 ・バックスイング	・当てる面をつくる(足首の固定) ・ミート(ボールを捉える)	・フォロースルー	・インサイド ・インステップ ・インフロント ・アウトサイド ・トー ・ヒール
	浮き球のボール(ボレーキック)				
ヘディング	浮き球のボール	・ボールをよく見る ・上体を反らす(バックスイング)	・首を固定する ・額にボールを当てる ・腕の使い方		・スタンディング ・ジャンピング ・ダイビング

	状況	プレーする前	プレーしているとき	プレーした後	種類(部位)
コントロール	グラウンダーのボール	・ボールをよく見る ・身体をボールの動きに合わせる	・コントロールする面をつくる	・次のプレーに移れる ・コントロールしたら顔を上げる	・インサイド ・アウトサイド ・足の裏
	浮き球のボール(クッションコントロール)		・面でボールの勢いを吸収する		・手以外の部位
	浮き球のボール(ウェッジコントロール)		・面をボールがバウンドする瞬間にかぶせる		・インサイド ・アウトサイド ・足の裏

	状況	プレーする前	プレーしているとき	プレーした後	種類(部位)
ドリブル	突破する相手を変化させる	・姿勢(周囲を観察できるように)	・ボールを操作できるところに置く ・周りを観れるような姿勢を保つ ・相手との間合い ・方向、スピード、リズムの変化	・次のプレーに移れる持ち方	・フェイント各種
	スペースへ運ぶ(ランウィズザボール)		・周りを観れるような姿勢を保つ ・スピードの維持		
	ボールを失わない(スクリーン&ターン)		・ボールを操作できるところに置く ・周りを観れるような姿勢を保つ ・相手とボールの間に身体を入れる ・ターンした後すぐにボールに触れる		・ターン各種

	状況	プレーする前	プレーしているとき	プレーした後	種類(部位)
守備	1対1の守備 正対している相手に対して	・ボールとゴールの間に入る	・ボールをよく見る ・相手との間合い ・どの方向にも動ける構え ・相手のスピードに合わせてステップを踏む	・奪った後にボールを保持する	・ショルダーチャージ ・スタンディングタックル ・スライディングタックル
	1対1の守備 スクリーンしている相手に対して		・ボールをよく見る ・相手に身体をつけ過ぎない ・足元からボールが離れたところを狙う		