

サッカー部 自主練習のススメ テクニック編

○リフティング

リフティングは「ボールの中心をとらえる」ということにおいて、もっとも効果的な練習である。ボールの中心をとらえられるようになれば、トラップが収まる、キックの飛距離が伸びる、パスの精度が上がる等、様々な効果が期待できる。リフティングは得意だという人も、今一度、リフティングの仕方を確認してほしい。

STEP 1 当てる場所の確認

インステップ（足の甲）の中心に当てること（右図参照）。つま先で行うリフティングもあるが、より実践を意識するのであれば、トラップ、キックの際に使用するインステップで行うようにする。



STEP 2 足の振り方

股関節から振らず、膝から振るのを意識する。その際に膝を少し引きながら「蹴る」のではなく「当てる」イメージをする。



STEP 3 リフティングをやってみる

まずはボールに集中して、利き足のインステップだけで、ワンバンよりも、手で落とし、力加減とまっすぐ上げることを体に叩き込む。歩きながら自然なタイミングで、1回ずつ手に戻してもよい。少しずつ回数を増やしていく。

STEP 4 難易度をあげる

腿やインサイド、両足を使う・顔を上げる・前に進みながら・首をふる・手をたたく・フリースタイル等。あくまでも「中心をとらえる」基礎を叩き込む。

連続でなくていいので最低100回。

MAX50以下の人はMAXの更新を毎日目指す。

飽きとは、成長しなくなった自分に飽きることである