

ボールフィーリング

★ 01 リフトアップ① ★ 17 ジャグリング①

フェイント&ターン

★ 01 ターン① ★ 17 フェイント①

ボールフィーリング手

★ 01 キャッチボール① ★ 15 ドリブル①

ボールフィーリング

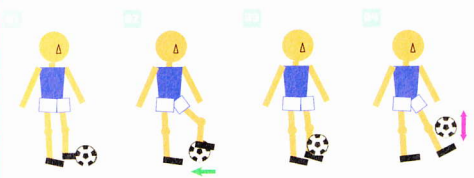
リフトアップ①

難易度 ★☆☆☆☆

01

足裏→同じ足のインステップ 左右

ボールを足裏で引いて、同じ足のインステップに乗せて上げる。
そのままジャグリングに続ける。左右とも行う。



ボールフィーリング

ジャグリング①

難易度 ★☆☆☆☆

17

インステップ片足15回ずつ 左右

ボールを地面に置いて自由にかけてスタート。
片足のインステップで15回連続でジャグリングをする。左右とも行う。



フェイント&ターン

ターン①

難易度 ★☆☆☆☆

01

インサイドターン

ドリブルの往復。外側の足のインサイドで止め、反対方向へ方向転換。
ボールを足元でコントロールする。



フェイント&ターン

フェイント①

難易度 ★☆☆☆☆

17

シザース

相手(コーン)に向かってドリブルし、ボールを前方に動かしながらシザース
(内側からまたく)。左右とも行う。



ボールフィーリング手

キャッチボール①

難易度 ★☆☆☆☆

01

両手下手投げ

両手で下から投げる。連続10往復



ボールフィーリング手

ドリブル①

難易度 ★☆☆☆☆

15

片手(利き手)ドリブル 20回

その場で片手(利き手)ドリブル。20回



ボールフィーリング

★☆☆☆☆ 02-04 リフトアップ ②-④

★☆☆☆☆ 18-20 ジャグリング ②-④

フェイント&ターン

★☆☆☆☆ 02 ターン ②

★☆☆☆☆ 18 フェイント ②

ボールフィーリング手

★☆☆☆☆ 02 キャッチボール ②

★☆☆☆☆ 16 ドリブル ②

★☆☆☆☆ 25 股下動作 ①

02 リフトアップ ② 難易度 ★☆☆☆☆
足裏→同じ足のインサイド 左右

ボールを足裏で引いて、同じ足のインサイドに乗せて上げる。そのままジャグリングに続ける。左右とも行う。

03 リフトアップ ③ 難易度 ★☆☆☆☆
足裏→同じ足のアウトサイド 左右

ボールを足裏で引いて、同じ足のアウトサイドに乗せて上げる。そのままジャグリングに続ける。左右とも行う。

04 リフトアップ ④ 難易度 ★☆☆☆☆
両足ではさむ→ジャンプ前方

ボールを両足ではさみ、ジャンプして前方に上げる。ジャグリングに続ける。

18 ジャグリング ② 難易度 ★☆☆☆☆
インステップ両足交互20回

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。インステップで左右交互に20回連続でジャグリングをする。

19 ジャグリング ③ 難易度 ★☆☆☆☆
もも左右交互20回

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。ももを使って左右交互に20回連続でジャグリングをする。

20 ジャグリング ④ 難易度 ★☆☆☆☆
インサイド片足15回ずつ 左右

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。片足のインサイドで15回連続でジャグリングをする。左右とも行う。

02 ターン ② 難易度 ★☆☆☆☆
アウトサイドターン

ドリブルの注意。内側の足のアウトサイドで止め、反対方向へ方向転換。ボールを定めてコントロールする。

18 フェイント ② 難易度 ★☆☆☆☆
マシユーズ

相手（コーン）に向かってドリブルし、外側の足を踏み込み、反対方向へ出る。左右とも行う。

02 キャッチボール ② 難易度 ★☆☆☆☆
両手上から投げ（スローイン）

両手で上から投げる。スローインを練習して投げる。連続10往復

16 ドリブル ② 難易度 ★☆☆☆☆
片手（利き手）移動ドリブル

10m程度移動しながら片手（利き手）ドリブル。

25 股下動作 ① 難易度 ★☆☆☆☆
空中8の字回し10回（左回り・右回り）

股の間を8の字を描くようにボールを回す。左右10回ずつ

ボールフィーリング

★★ 05 リフトアップ ⑤ ★★ 21 ジャグリング ⑤

フェイント&ターン

★ 09 ストップ&スタート ① ★ 19 フェイント ③

ボールフィーリング手

★ 03 キャッチボール ③ ★ 17 ドリブル ③

ボールフィーリング リフトアップ ⑤ 難易度 ★★★★★

05 足裏→逆の足のインステップ 左右

ボールを足裏で引いて、反対の足のインステップに乗せて上げる。そのままジャグリングに続ける。左右とも行う。

ボールフィーリング ジャグリング ⑤ 難易度 ★★★★★

21 インサイド左右交互20回

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。インサイドで左右交互に20回連続でジャグリングをする。

フェイント&ターン ストップ&スタート ① 難易度 ★★★★★

09 ステップオン

足裏でボールを止めボールを跳び越し、逆の足のアウトサイドで反対方向に出る。左右とも行う。

フェイント&ターン フェイント ③ 難易度 ★★★★★

19 ステップオーバー

相手(コーン)に向かってドリブルし、ボールを前方に動かしながらステップオーバー(外側からまたく)。左右とも行う。

ボールフィーリング手 キャッチボール ③ 難易度 ★★★★★

03 チェストパス

チェストパス。腕はしっかり伸ばす。連続10往復

ボールフィーリング ドリブル ③ 難易度 ★★★★★

17 片手(苦手)ドリブル 20回

その場で片手(苦手)ドリブル。20回

ボールフィーリング

★★

06-08 リフトアップ ⑥-⑧から1種目

★★

22-24 ジャグリング ⑥-⑧から1種目

フェイント&ターン

★

03 ターン ③

★

10 ストップ&スタート ②

ボールフィーリング手

★

04 キャッチボール ④

★

05 キャッチボール ⑤

★

06 キャッチボール ⑥

★

18 ドリブル ④

06 リフトアップ ⑥
両足のインサイドではじき上げ
難易度 ★★☆☆☆☆

ボールを両足の間に置き、両足のインサイドではじきあげ、ボールをはじき上げる。そのままジャグリングに続ける。

07 リフトアップ ⑦
両足ではさんで片足を上げ、身体をひねる 左右
難易度 ★★☆☆☆☆

両足でボールをはさみ、片足を上げてボールを立ち足に滑らせて上げる。上ったボールを身体を反転させて、足(どちらでもよい)で扱い、ジャグリングに続ける。左右とも行う。

08 リフトアップ ⑧
足裏-同じ足インステップ-ひざでたたく 左右
難易度 ★★☆☆☆☆

ボールを足裏で引いて、同じ足のインステップに乗せて上げ、さらにそれを同じ側のひざで地面にたたきつけ、上ったボールをそのままジャグリングに続ける。左右とも行う。

06 07 08 から1種目

22 ジャグリング ②
アウトサイド片足15回ずつ 左右
難易度 ★★☆☆☆☆

ボールを地面に置いて自由な足でスタート。片足のアウトサイドで15回連続でジャグリングをする。左右とも行う。

23 ジャグリング ③
ヘディング20回
難易度 ★★☆☆☆☆

ボールを地面に置いて自由な足でスタート。ヘディングで20回連続でジャグリングをする。

24 ジャグリング ④
片足インステップ足付けなし15回ずつ 左右
難易度 ★★☆☆☆☆

ボールを地面に置いて自由な足でスタート。片足のインステップで15回連続でジャグリングをする。1回ごとに両足を地面につけず、浮かせてそのまま連続で行う。左右とも行う。

22 23 24 から1種目

03 ターン ③
クライフターン
難易度 ★☆☆☆☆☆

ドリブルの注意。インサイドで立ち足の後ろを通して方向転換。逆の足のアウトサイドでボールを押し出す。

10 ストップ&スタート ②
ブルブッシュ
難易度 ★☆☆☆☆☆

ボールを足裏で引く。そのまま同じ足で押し出し進む。左右とも行う。

04 キャッチボール ④
片手(利き手) 下手投げ
難易度 ★☆☆☆☆☆

片手(利き手)で下から投げる。連続10回度

05 キャッチボール ⑤
片手(利き手) 上手投げ
難易度 ★☆☆☆☆☆

片手(利き手)で上から投げる。連続10回度

06 キャッチボール ⑥
片手(利き手) フック投げ
難易度 ★☆☆☆☆☆

片手で肘を伸ばしたまま投げる。連続10回度

18 ドリブル ④
片手(苦手) 移動ドリブル
難易度 ★☆☆☆☆☆

10m程度移動しながら片手(苦手)ドリブル。

ステージ11にチャレンジ!

ボールフィーリング

★★ 06-08 リフトアップ ⑥-⑧ の残りの種目から1種目
★★ 22-24 ジャグリング ⑥-⑧ の残りの種目から1種目

フェイント&ターン

★ 04 ターン ④
★ 11 ストップ&スタート ⑩

ボールフィーリング手

★ 07 キャッチボール ⑦
★ 19 ドリブル ⑤
★ 26 股下動作 ②

06 07 08

の残りの種目から1種目
(ステージ10参照)

22 23 24

の残りの種目から1種目
(ステージ10参照)

フェイント&ターン ターン ④ 難易度 ★☆☆☆☆

04 コンティ

ドリブルの往復。足裏でボールを止め、身体を180度回転させ、U字型に方向転換。

フェイント&ターン 11 ストップ&スタート ⑩ 難易度 ★☆☆☆☆

ステップキック

ドリブルで進み、ボールを足裏で止めつつ、反対の足のつま先で蹴り出し進む。左右とも行う。

ボールフィーリング手 07 キャッチボール ⑦ 難易度 ★☆☆☆☆

片手(苦手) 下手投げ

片手(苦手)で下から投げる。連続10往復

ボールフィーリング手 19 ドリブル ⑤ 難易度 ★☆☆☆☆

左右ドリブル 合計20回

その場で左右交互にドリブル。20回

ボールフィーリング手 26 股下動作 ② 難易度 ★☆☆☆☆

バウンドボール・手前後替え6回

バウンドさせたボールを前後の手を入れ替えてキャッチする。連続6回

ボールフィーリング



06-08 リフトアップ ⑥-⑧の残りの1種目



22-24 ジャグリング ⑥-⑧の残りの1種目

フェイント&ターン



05 ターン ⑥



12 ストップ&スタート ④

ボールフィーリング手



08 キャッチボール ⑥



20 ドリブル ⑥

06 07 08

の残りの1種目 (ステージ10参照)

22 23 24

の残りの1種目 (ステージ10参照)

フェイント&ターン

05 ターン ⑥ 難易度 ★★☆☆☆

スラップカット

ドリブルで往復。インサイドで蹴るフェイクで足裏でボールをこするようにタッチしつつボールをロールし、アウトサイドで止めて方向転換。

フェイント&ターン

12 ストップ&スタート ④ 難易度 ★★☆☆☆

ロコモーション

ドリブルで進み、ボールをストップするかのようにホップして足を振り、ボールにタッチせずにそのまま最初の方向に進む。左右とも行う。

ボールフィーリング手

08 キャッチボール ⑥ 難易度 ★☆☆☆☆

バウンドボール360度回転後キャッチ (左回り・右回り)

バウンドさせたボールを360度回転してからキャッチ。左回り・右回り両方行う。

ボールフィーリング手

20 ドリブル ⑥ 難易度 ★☆☆☆☆

左右移動ドリブル

10m程度移動しながら左右交互にドリブル。

ボールフィーリング

★★★★

09 リフトアップ ⑨

★★★★

25 ジャグリング ⑩

フェイント&ターン

★★

06 ターン ⑥

★★

07 ターン ⑦

★★★★

13 ストップ&スタート ⑤

ボールフィーリング 手

★

27 股下動作 ③

ボールフィーリング

リフトアップ ⑨

難易度★★★★☆

09

クロスした足のヒール→逆足でインステップ 左右

ボールの後ろに立ち、片足を前に出してヒールで立ち足のインステップ(インフロントでも可)に当てて上げ、上ったボールをジャグリングに続ける。左右とも行う。



ボールフィーリング

ジャグリング ⑩

難易度★★★★☆

25

アウトサイド交互10回

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。アウトサイドで左右交互に10回連続でジャグリングをする。



フェイント&ターン

ターン ⑥

難易度★★☆☆☆

06

インサイド270度ターン

インサイドターンの発展。インサイドでターンしつつ、相手からボールをシールドしながら270度回転して出る。左右とも行う。



フェイント&ターン

ターン ⑦

難易度★★☆☆☆

07

アウトサイド270度ターン

アウトサイドターンの発展。アウトサイドでターンしつつ、相手からボールをシールドしながら270度回転して出る。左右とも行う。



フェイント&ターン

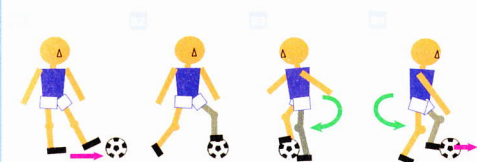
ストップ&スタート ⑤

難易度★★☆☆☆

13

マルセイユルーレット (ジダン)

前進しながら、足裏で交互にさわりつつ360度回転する。左右両回りとも行う。



ボールフィーリング手

股下動作 ③

難易度★★☆☆☆

27

バウンドボール・両手前後替え 6回

バウンドさせたボールを両手とも前後を入れ替えてキャッチする。連続6回



Stage 14

ステージ14にチャレンジ!

ボールフィーリング

★★★

10-12 リフトアップ⑩-⑫から1種目

★★★

26-28 ジャグリング⑩-⑫から1種目

フェイント&ターン

★★

08 ターン⑧

★★

14 ストップ&スタート⑭

ボールフィーリング手

★★

09-10 キャッチボール⑨-⑩

★★

21 ドリブル⑰ 23 ジャグリング⑰ 28 股下動作⑳から1種目

10 リフトアップ⑩ 難易度 ★★★☆☆

両足ではさんで片足を上げ、ソールをたたきつける 左右

両足でボールをはさみ、片足を上げて浮かしたボールを同じ足のソールで地面にたたきつけ、上がったボールをジャグリングに繋げる。左右とも行う。

11 リフトアップ⑪ 難易度 ★★★☆☆

インステップでしゃくって上げる 左右

地面に置いたボールを、片足のインステップでしゃくり上げ、そのままジャグリングに繋げる。左右とも行う。

12 リフトアップ⑫ 難易度 ★★★☆☆

ヒールリフト 左右

身体の後ろからボールを足の裏で前方に転がし、それを同じ足のかかとでふくくようにしてかかとで当て、ボールをはね上げる。そのままジャグリングに繋げる。左右とも行う。

10 11 12 から1種目

26 ジャグリング⑩ 難易度 ★★★☆☆

両肩左右交互10回

ボールを地面に置いて自由にかけてスタート。肩で左右交互に10回連続でジャグリングをする。

27 ジャグリング⑪ 難易度 ★★★☆☆

つま先左右交互10回

ボールを地面に置いて自由にかけてスタート。つま先で左右交互に10回連続でジャグリングをする。

28 ジャグリング⑫ 難易度 ★★★☆☆

ショートバウンドリフティング20回

ボールを地面に置いて自由にかけてスタート。毎回ボールを地面に弾ませ、ショートバウンドでリフティングを20回連続で行う。

26 27 28 から1種目

08 ターン⑧ 難易度 ★☆☆☆☆

ブルブッシュビハンド

足裏で止め、ボールを引いて、インサイドで立ち足の後ろを通して方向転換。逆の足のアウトサイドでボールを押し出す。左右とも行う。

14 ストップ&スタート⑭ 難易度 ★☆☆☆☆

スピン

ドリブルで進み、インサイドで止めるようにステップを踏み、ボールにさわらずにボールを回り込み同じ方向に進む。左右とも行う。

09 キャッチボール⑨ 難易度 ★☆☆☆☆

片手(苦手)上手投げ

片手(苦手)で上から投げる。連続10回

10 キャッチボール⑩ 難易度 ★☆☆☆☆

片手(苦手)フック投げ

片手(苦手)で肘を伸ばしたまま投げる。連続10回

21 23 28 から1種目 (ステージ15参照)

Stage 15

ステージ15にチャレンジ!

ボールフィーリング

★★★

10-12 リフトアップ⑩-⑫の残りの種目から1種目

★★★

26-28 ジャグリング⑩-⑫の残りの2種目

フェイント&ターン

★★

15 ストップ&スタート⑦

★☆☆☆☆

20 フェイント④

★☆☆☆☆

21 フェイント⑤

ボールフィーリング手

★★

11-13 キャッチボール⑩-⑫から1種目

★★

21.23.28 の残りの種目から1種目

10 11 12 の残りの種目から1種目 (ステージ14参照)

26 27 28 の残りの2種目 (ステージ14参照)

15 ストップ&スタート⑦
フェイクインサイドターン
難易度★★☆☆☆☆

ドリブルでボールを踏み、インサイドターンをするふりをして腰をひねり、ボールにタッチせず、それをフェイクにしてそのまま進む。左右とも行う。

20 フェイント④
シミー
難易度★☆☆☆☆

片側に出るふりをして腰をひねり、反対方向に出る。左右とも行う。

21 フェイント⑤
キックフェイント
難易度★☆☆☆☆

キックフェイントして、同じ足のアウトサイドで出る。左右とも行う。

11 キャッチボール⑩
前面トス・背面キャッチ 背面トス・前面キャッチ
難易度★★☆☆☆☆

前面からトスを上げて、背面でキャッチ。続けて背面からトスを上げて、前面でキャッチ。続けて行う。

12 キャッチボール⑪
ジャンプキャッチ 両足・片足(左右)
難易度★★☆☆☆☆

トスを高く上げて、両足でジャンプしてキャッチ。続けて片足ジャンプ。左右両方行う。

13 キャッチボール⑫
投げ上げ360度回転後キャッチ(左回り・右回り)
難易度★☆☆☆☆

トスを高く上げて、360度回転してからキャッチ。左回り・右回り両方行う。

11 12 13 から1種目

21 ドリブル⑧
両手ボール2個同時ドリブル 10回
難易度★☆☆☆☆

ボールを2個使って両手で同時にドリブル。10回連続してできたら合格。

23 ジャグリング⑩
ボール2個(左回り・右回り) 5回
難易度★☆☆☆☆

ボール2個を両手を使って回す。左回り・右回り、それぞれ5回連続してできたら合格。

28 股下動作⑥
空中・手前後替え 6回
難易度★☆☆☆☆

手で持ったボールを前後の手を入れ替えて、地面に着かない内にキャッチする。連続6回。

21 23 28 の残りの種目から1種目

ステージ16にチャレンジ!

ボールフィーリング

★★★☆☆

10-12 リフトアップ⑩-⑫の残りの1種目

★★★★☆

29-32 ジャグリング⑬-⑯から2種目

フェイント&ターン

★★☆☆☆

16 ストップ&スタート⑥

★★☆☆☆

22 フェイント⑥

★★☆☆☆

23 フェイント⑦

ボールフィーリング手

★★☆☆☆

11-13 の残りの種目から1種目

10 11 12

の残りの1種目 (ステージ14参照)

ボールフィーリング

ジャグリング⑬

難易度★★★★☆

29 ヒール片足10回ずつ 左右

ボールを地面に置いて自由上げてスタート。
片足のヒール(ひかた)で10回連続でジャグリングをする。左右とも行う。



ボールフィーリング

ジャグリング⑭

難易度★★★★☆

30 スティインステップ・インサイド・アウトサイド各2回 左右

ボールを地面に置いて自由上げてスタート。
フリーのジャグリングからそれぞれ90度でスティン、ジャグリングに繋げる。
各2回。左右とも行う。



ボールフィーリング

ジャグリング⑮

難易度★★★★☆

31 クロス→インステップ3回 左右

ボールを地面に置いて自由上げてスタート。
フリーのジャグリングから、足をクロスさせて立ち足の後ろからボールを蹴り上げ、
インステップのジャグリングに繋げる。3回。左右とも行う。



ボールフィーリング

ジャグリング⑯

難易度★★★★☆

32 シザース外回し・内回し各2回 左右

ボールを地面に置いて自由上げてスタート。
フリーのジャグリングから、足を外回し/内回し、ジャグリングに繋げる。各2回。
左右とも行う。



29 30 31 32 から2種目

フェイント&ターン

ストップ&スタート⑥

難易度★★☆☆☆

16 ダブルタッチ

ドリブルで進み、インサイドターンをし、すばやく反対の足でもう一度インサイドターン、
元の方向へ進む。左右とも行う。



フェイント&ターン

フェイント⑥

難易度★★☆☆☆

22 ステップオーバーブルスルー

ステップオーバーをし、立ち足のインサイドで後ろからボールを出す。またいた足
のアウトサイドで出る。左右とも行う。



フェイント&ターン

フェイント⑦

難易度★★☆☆☆

23 スラップステップオーバー

足裏で外から中へ蹴がす。逆足でステップオーバー。同じ足のアウトで出る。
左右とも行う。



11 12 13

の残りの種目から1種目 (ステージ15参照)

ボールフィーリング

★★★★

13 リフトアップ ⑩

★★★★☆

29-32 ジャグリング ⑩-⑩の残りの2種目

フェイント&ターン

★★☆☆☆

24 フェイント ⑧

★★☆☆☆

25 フェイント ⑨

★★☆☆☆

26 フェイント ⑩

ボールフィーリング 手

★★☆☆☆

11-13 の残りの1種目

★★☆☆☆

21,23,28 の残りの1種目

ボールフィーリング
13

リフトアップ ⑩

難易度 ★★★★★☆

両足ではさんで片足を上げ、インステップでたたきつけ 左右

両足でボールをはさみ、片足を上げて浮かしたボールを同じ足のインステップで地面にたたきつけ、上ったボールをそのままジャグリングに続ける。左右とも行う。



29 30 31 32

の残りの2種目 (ステージ16参照)

フェイント&ターン
24

フェイント ⑧

難易度 ★★☆☆☆

インアウト

片足のインサイドでボールを選び、ホップして(立ち足を踏みかえて)同じ足のアウトサイドに持ち替えて押し出す。左右とも行う。



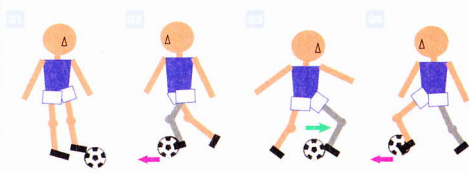
フェイント&ターン
25

フェイント ⑨

難易度 ★★☆☆☆

フェイクインサイド

片足のインサイドでボールを選び、ホップして同じ足のアウトサイドで出るふりをして、それをフェイクにして反対の足で反対方向へ。左右とも行う。



フェイント&ターン
26

フェイント ⑩

難易度 ★★☆☆☆

ロナウジーニョ

片足のアウトサイドでボールを選びそのまますばやくインサイドに持ち替え反対の足のアウトサイドで出る。左右とも行う。



11 12 13

の残りの1種目
(ステージ15参照)

21 23 28

の残りの1種目
(ステージ15参照)

ステージ18にチャレンジ!

ボールフィーリング

★★★★

14-16 リフトアップ ⑭-⑯から1種目

★★★★★

33-35 ジャグリング ⑳-㉔から2種目

フェイント&ターン

連続技 ターン ▶▶ ストップ&スタート ▶▶ フェイント

ボールフィーリング 手

★★★★☆

14 キャッチボール ⑭ 22 ドリブル ⑳ 24 ジャグリング ㉔ 29 股下動作 ㉔から1種目

14 リフトアップ ⑭ 難易度★★★★☆

リフトアップ

両足でほんのジャンプして地面にさらにヒールを上げる。そのままジャグリングに続ける。

15 リフトアップ ⑯ 難易度★★★★☆

クロスした後ろ足のインステップでしゃくり、前の足で上げる

足をクロスさせて後ろ足のインステップでしゃくり上げ、それを前の足で拾ってジャグリングに続ける。

16 リフトアップ ⑰ 難易度★★★★☆

チップキック→逆足ヒール

足の振り出しと同時に軽くジャンプしながら、チップキックでボール下をキックで浮かし、前に上げた足のかかとで当て、地面にたたき上ったボールをジャグリングに続ける。

14 15 16 から1種目

33 ジャグリング ㉓ 難易度★★★★☆

キャッチ (インステップ・インサイド・アウトサイド) 各2回 左右

ボールを地面に置いて自由上げてスタート。フリーのジャグリングからそれぞれの部位でキャッチし、静止させてからジャグリングに続ける。各2回。左右とも行う。

34 ジャグリング ㉔ 難易度★★★★☆

キャッチ (ヘディング・ももと胸の間・もも裏) 各1回

ボールを地面に置いて自由上げてスタート。フリーのジャグリングからそれぞれの部位でキャッチし、静止させてからジャグリングに続ける。各1回。左右とも行う。

35 ジャグリング ㉔ 難易度★★★★☆

キャッチ (胸・背・肩と顔の間) 各1回

ボールを地面に置いて自由上げてスタート。フリーのジャグリングからそれぞれの部位でキャッチし、静止させてからジャグリングに続ける。各1回。

33 34 35 から2種目

14 キャッチボール ⑭ 難易度★★★★☆

股下投げ上げキャッチ

股下からボールを投げ上げ、前でキャッチ。身体の向きを変えずにその場でバフケットにキャッチできたら合格

22 ドリブル ⑳ 難易度★★★★☆

ボール2個左右交互ドリブル 10回

ボールを2個使って両手で左右交互にドリブル。10回連続してできたら合格。

24 ジャグリング ㉔ 難易度★★★★☆

ボール2個 交互投げ上げ 10回

ボール2個を使って交互に投げ上げてキャッチする。10回連続してできたら合格。

29 股下動作 ㉔ 難易度★★★★☆

空中・両手前後替え 6回

手で持ったボールを両手とも前後を入れ替えて、地面に着かない内にキャッチする。連続6回

14 22 24 29 から1種目

ステージ19にチャレンジ!

ボールフィーリング

★★★★☆

14-16 リフトアップ ⑭-⑯の残りの種目から1種目

★★★★★

33-35 ジャグリング ⑰-⑲の残りの1種目

フェイント&ターン

連続技 ターン ▶ ストップ&スタート ▶ フェイント ▶ ターン ▶ フェイント

ボールフィーリング手

★★★★☆

14.22.24.29 の残りの種目から1種目

14 15 16 の残りの種目から1種目 (ステージ18参照)

33 34 35 の残りの1種目 (ステージ18参照)

14 22 24 29 の残りの種目から1種目 (ステージ18参照)

ステージ20にチャレンジ!

ボールフィーリング

★★★★

14-16 リフトアップ⑩-⑫の残りの1種目

★★★★★

36 ジャグリング⑩

フェイント&ターン

連続技 ターン▶▶ ストップ&スタート ▶▶ ターン ▶▶ ターン ▶▶ ストップ&スタート ▶▶ フェイント

ボールフィーリング手

★★★★☆

14.22.24.29 の残りの2種目

14 15 16 の残りの1種目 (ステージ18参照)

ボールフィーリング ジャグリング⑩ 難易度★★★★★

36 連続: インステップ2回→インサイド2回→アウトサイド2回→もも2回→頭1回→肩1回→頭1回→胸1回→インステップ2回 3周

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
①から⑯の順にジャグリングを3周続ける。

① インステップ 2回

② インサイド 2回

③ アウトサイド 2回

④ もも 2回

⑤ ヘディング 1回

⑥ 肩 1回

⑦ ヘディング 1回

⑧ 胸 1回

14 22 24 29 の残りの2種目 (ステージ18参照)