

フェイント&ターン

01

難易度☆☆☆☆☆

ターン①

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。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
180度しっかりとターンしている

01



02



外側の足のインサイドで止める

03



そのまま反対方向へ出る

フェイント&ターン

02

難易度☆☆☆☆☆

ターン②

アウトサイドターン

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

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
180度しっかりとターンしている

01



02



内側の足のアウトサイドで止める

03



そのままアウトサイドで反対方向へ出る

フェイント&ターン

03

難易度☆☆☆☆☆

ターン③

クライフターン

ドリブルの往復。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。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!

180度しっかりとターンしている

01



02



外側の足で蹴るふりをして踏みこみ、インサイドで立ち足の後ろを通す

03



逆の足のアウトサイドで反対方向へ出る

フェイント&ターン

04

難易度☆☆☆☆☆

ターン④

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。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

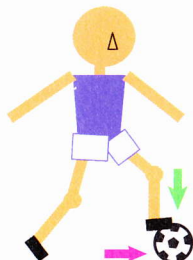
CHECK POINT!

180度しっかりとターンしている

01



02



外側の足裏で止める

03



身体を180度回転させてU字型に方向転換

05

難易度 ★★☆☆☆

ターン⑤

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。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
180度しっかりとターンしている

01



02



03



インサイドで蹴るフェイクで足裏でこするようにタッチしつつアウトサイドで止める

そのまま反対方向に出る

06

難易度 ★★☆☆☆

ターン⑥

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。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
270度しっかりとターンしている

01



02



03



インサイドで止める

相手からボールをシールドしながら270度回転して出る

フェイント&ターン

07

難易度 ★★☆☆☆

ターン⑦

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。

トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

CHECK POINT!
270度しっかりとターンしている



成功の秘訣
すばやい軸足の踏みかえ!



アウトサイドで止める



相手からボールをシールドしながら
270度回転して出る

フェイント&ターン

08

難易度 ★★☆☆☆

ターン⑧

プルプッシュビハインド

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。

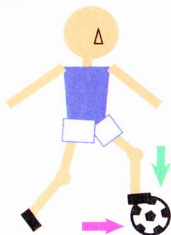
トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

CHECK POINT!
180度しっかりとターンしている



外側の足裏で止める



ボールを引いて、インサイド
で立ち足の後ろを通す

成功の秘訣
ボールを引く時に、軸足でケンケンするように!



逆の足のアウトサイドで
出る

ストップ&スタート①

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。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
動きにメリハリをつけよう



外側の足裏で止め

ボールを置いて跳び越す

逆の足のアウトサイドで出る

ストップ&スタート②

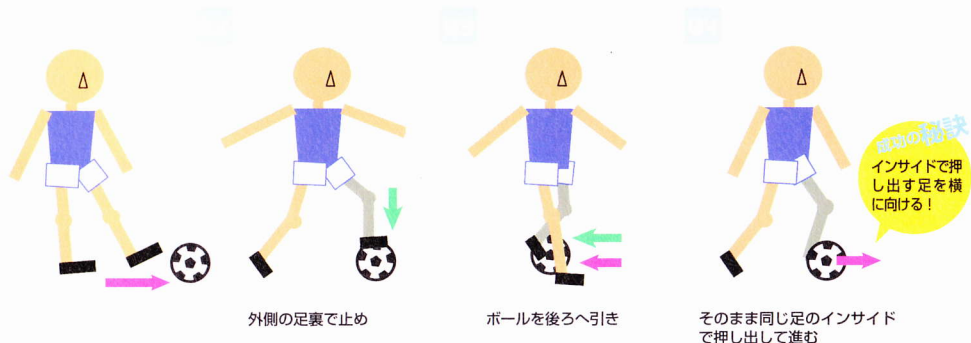
プルプッシュ

ボールを足裏で引き、そのまま同じ足で押し出し進む。左右とも行う。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
動きにメリハリをつけよう



外側の足裏で止め

ボールを後ろへ引き

そのまま同じ足のインサイドで押し出し進む

フェイント&ターン

11

難易度☆☆☆☆☆

ストップ&スタート③

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。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
動きにメリハリをつけよう



外側の足裏で止め

反対の足のつま先で蹴り出す

フェイント&ターン

12

難易度☆☆☆☆☆

ストップ&スタート④

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そのまま最初の方向に進む。左右とも行う。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
動きにメリハリをつけよう



ボールをストップするかのようにホップして足を振る

そのまま進む

フェイント&ターン

13

難易度 ★☆☆☆☆

ストップ&スタート⑤

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。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
動きにメリハリをつけよう



足裏でボールにさわりながら
360度回転する

そのまま進む

フェイント&ターン

14

難易度 ★☆☆☆☆

ストップ&スタート⑥

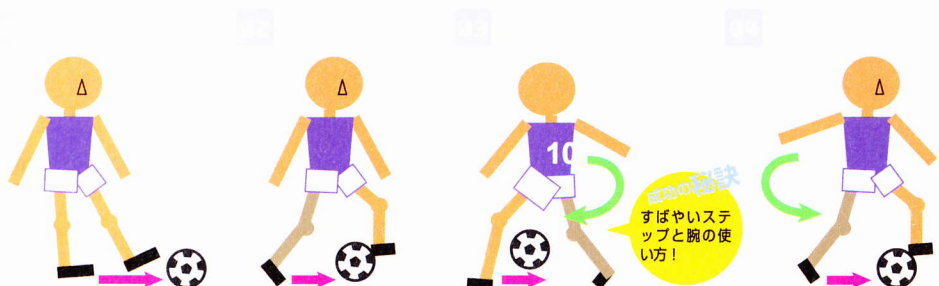
スピン

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。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
動きにメリハリをつけよう



インサイドで止めるよう
にステップ

さわらずに回り込む

さらに回り込みそのまま
進む

フェイント&ターン

15

難易度☆☆☆☆

ストップ&スタート⑦

フェイクインサイドターン

ドリブルで進み、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。

トライした日付

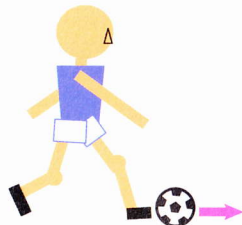
- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!

動きにメリハリをつけよう



インサイドで止めるように腰をひねる



さわらずにそのまま進む

フェイント&ターン

16

難易度☆☆☆☆

ストップ&スタート⑧

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。元の方へ進む。左右とも行う。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!

動きにメリハリをつけよう



インサイドタッチ



すばやく逆足でインサイドタッチ



元の方へインサイドで進む

フェイント①

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（内側からまたぐ）。左右とも行う。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
大きく、なめらかに



内側からまたぐ



逆の足のアウトサイドで出る

フェイント②

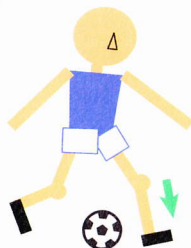
マッシューズ

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。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
大きく、なめらかに



外側の足で踏み込む



逆の足のアウトサイドで反対方向へ出る

フェイント&ターン

19

難易度☆☆☆☆☆

フェイント③

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（外側からまたぐ）。左右とも行う。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!

大きく、なめらかに



外側からまたぐ

同じ足のアウトサイドで出る

フェイント&ターン

20

難易度☆☆☆☆☆

フェイント④

シミー

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。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!

大きく、なめらかに



片側に出るふりをして腰をひねる

反対方向に出る

フェイント&ターン

21

難易度☆☆☆☆

フェイント⑤

キックフェイント

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。

トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

CHECK POINT!

大きく、なめらかに

01



02



成功の秘訣
踏みこんだ時に軸足から少しボールを離しておく!

03



キックするふりをして

同じ足のアウトサイドで出る

フェイント&ターン

22

難易度☆☆☆☆

フェイント⑥

ステップオーバープルスルー

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。またいだ足のアウトサイドで出る。左右とも行う。

トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

CHECK POINT!

大きく、なめらかに

01



02



03



成功の秘訣
インサイドで押し出すボールをまたいだ足の前に持ってくる!

04



外側からまたぐ

インサイドで後ろからボールを押し出す

またいだ足のアウトサイドで出る

フェイント&ターン

23

難易度☆☆☆☆

フェイント⑦

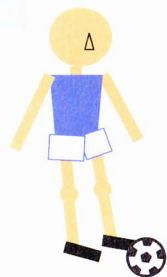
スラップステップオーバー

足裏で外から中へ転がす。逆足でステップオーバー。同じ足のアウトサイドで出る。左右とも行う。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
大きく、なめらかに



足裏で転がす



反対の足で外側からまたく



またいだ足のアウトサイドで出る

フェイント&ターン

24

難易度☆☆☆☆

フェイント⑧

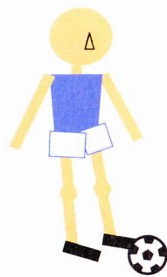
インアウト

片足のインサイドでボールを運び、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。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
大きく、なめらかに



インサイドで運び



ホップして同じ足のアウトサイドに持ち替える

25

難易度 ★☆☆☆☆

フェイント⑨

フェイクインサイド

片足のインサイドでボールを運び、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。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
大きく、なめらかに



26

難易度 ★☆☆☆☆

フェイント⑩

ロナウジーニョ

片足のアウトサイドでボールを運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。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
大きく、なめらかに

