



DREAM
SCHOOL

テニス香月SSC 個人技術(テクニック)

《ボールタッチ 10》

- ① 前後 (右10・左10)
- ② 左右 (右10・左10)
- ③ 前 (20)
- ④ 横 (20)
- ⑤ 後ろ (20)
- ⑥ タップ (止10・動10)
- ⑦ ドラッグバック (前10・後10)
- ⑧ スライド10・プルプッシュ10
- ⑨ シザース (20)
- ⑩ クロス (20)

《コーンドリブル 8》

- ① インサイド
- ② アウトサイド
- ③ 右 足
- ④ 左 足
- ⑤ ト ウ (つま先)
- ⑥ インステップ
- ⑦ 足のうら
- ⑧ ペ レ

《ドリブル 10》

- ① ボールタッチ 前・後
- ② ボールタッチ 右・左
- ③ ボールタップ 前・後
- ④ プルプッシュ 右・左
- ⑤ 4拍子Ⅰ (イン・トン・アウト・トン)
- ⑥ 4拍子Ⅱ (うら・トン・アウト・トン)
- ⑦ 5拍子 (ドラッグバック・345)
- ⑧ 3拍子Ⅰ (イン・アウト・トン)
- ⑨ 3拍子Ⅱ (うら・イン・トン)
- ⑩ イン・イン・こすり

《フェイント 10》

- ① マッシューズⅠ・マッシューズⅡ
- ② シザースⅠ・シザースⅡ
- ③ リベリーノ
- ④ ダブルタッチ
- ⑤ シミー
- ⑥ クライフⅠ・クライフⅡ
- ⑦ ジダン (マルセイユ・ルーレット)
- ⑧ ペ レ
- ⑨ ココモーション
- ⑩ ストップダッシュⅠ・ストップダッシュⅡ

《ターン 7》

- ① インサイドフック
- ② アウトサイドフック
- ③ 足のうらⅠ (スクリーン)
- ④ 足のうらⅡ (逆ターン)
- ⑤ クライフターン
- ⑥ Uターン
- ⑦ ステップオーバー

《ボールリフティング 学年回数》

	足	もも	頭	アウトセイ
1年生	10	10	5	5秒
2年生	20	20	10	10秒
3年生	30	30	15	15秒
4年生	40	40	20	20秒
5年生	50	50	25	25秒
6年生	60	60	30	30秒
(高学年なら 100・100・100・60 秒以上)				

★ 最低限の基本的なテクニックです。できるようになるまで、何度も何度も練習しましょう！！