

フックキック

このキックは、敵側の選手を回避するために、更にピッチで十分な角度を作るために、キックの方向に移動するために、主に利用される技です。



頭

常にボールから目を離さないでください。

足

目標側に向けて90度の角度の状態にします。肩は、目標側に向けられます。

ボールを蹴る足とは逆側の足で、前方にステップを踏みます。

インサイドキックでボールを蹴り、目標の方向に体を振り切ります。

手

キックする足側の手にボールを放ちます。

手首が伸ばされ、ボールをキックする足に落下させます。

テクニック

このテクニックは、選手の進行方向に対して90度の角度によるキックの技です。

重要なポイント

1

両手でボールを確実に保持します。

頭を下に向けて、ボールから目を離さないようにします。

2.

目標の方向側に肩を向け、ボールを蹴る足とは逆側の足で、前方にステップを踏みます。

キックする足側の手にボールを放ちます。その後、バランスを保つために、反対側の腕を伸ばします。

手首が伸ばされ、ボールをキックする足に落下させます。

3.

インサイドキックでボールを蹴ります。つま先の部分を上方に向け、目標の方向側に体を振り切ります。



一般的な誤りの事例

誤りの事例 1



インステップでボールを蹴らなかったことにより、間違った方向にボールが飛ばされます。



頭を下に向けた状態にし、フットボール用ブーツの紐の結び目の部分でキックを行い、目標の方向へボールを飛ばすことが重要です。

誤りの事例 2



他の誤りの事例は、蹴る足とは逆側の手から蹴る足に対してボールを落下させることです。



ボールは、キックが行われる側の手に放たれなければならないものとします。他方の手は、選手のバランスを保つために利用されます。

