

ソロ

ソロ（ソロ - ボールを足に落とし、つま先部分で蹴り再び手で取る技）は、選手が試合のピッチでボールを保持している際に利用される技です。選手は、ステップを4歩踏んだ後、ボールでソロを実行しなければならない、あるいはボールを地面で跳ねさせなければなりません。選手は、要望に従い、何回でもソロを実行することができますが、連続して地面でボールを跳ねることは1回に限定されます。

頭

常にボールから目を離さないでください。

手

キックする足側の手にボールを放ちます。

手首を伸ばし、ボールを蹴る足へ落下させます。

ソロによって蹴り返され、戻ってくるボールをキャッチする準備をします。

足

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。

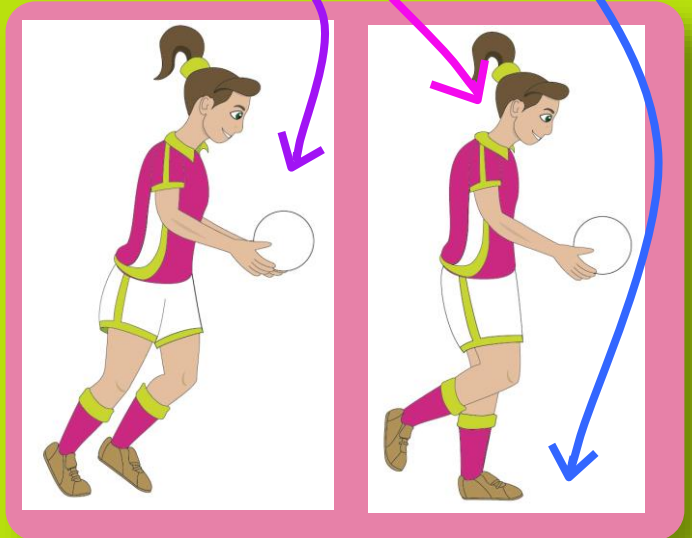
インステップでボールを蹴るとともに、つま先の部分を身体の前方の上側に出します。

テクニック

このテクニックは、ボールを蹴る足側の手からボールを蹴る足に対してボールを放ち、ボールを足で蹴った後、選手の手にはボールが再び戻ってくる技です。

重要なポイント

- 両手でボールを確実に保持します。
頭を下に向けた状態にして、ボールから目を離さないでください。
- 蹴る足とは逆側の足で前方にステップを踏み、上半身を上げた状態に保ちます。
ボールを蹴る足側の手にボールを放ちます。
- ボールを蹴る足に対して落下させ、足（インステップ）でボールを蹴る際、身体の前方の上側につま先の部分を出します。
足を真っすぐにし、ボールをキャッチするために腕を前方に伸ばします。
走っている場合、自然な歩幅を維持してください。



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い場合、ボールが間違った方向に飛んで行きます。

選手のフットボール用ブーツの紐の結び目の部分で蹴ることが重要です。そうでない場合、ボールは手に戻ってきません。

誤りの事例 2

他の一般的な誤りの事例は、蹴る足とは逆側の手からボールを蹴る足に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なければならないものとします。他の手は、選手のバランスを保つために利用されます。

誤りの事例 3

一定の選手は、つま先の部分を上側に出していません。その結果として、腕にボールが戻ってくるのではなく、ボールは選手の前方に飛んでいきます。

ボールを足で蹴る際、つま先の部分を上側に出し、ボールがバックスピンのように回転させます。

