

# HIMAWARI サッカースタイル

「個で局面を開くために・・・」

- 01 タップ
- 02 足の裏（両足）
- 03 足の裏（片足のみ）
- 04 足の裏（右足2回/左足2回）
- 05 足の裏（右足3回/左足3回）
- 06 タップ後ろ向き（両足インサイド）
- 07 足の裏後ろ向き（両足）
- 08 足の裏後ろ向き（右足のみ）
- 09 足の裏後ろ向き（左足のみ）
- 10 足の裏後ろ向き（右足2回/左足2回）
- 11 足の裏後ろ向き（右足3回/左足3回）
- 12 タップ&足の裏 組み合わせ
- 13 タップ&足の裏 組み合わせ（後ろ向き）
- 14 イン/アウト（右足）
- 15 イン/アウト（左足）
- 16 イン/アウト（両足）
- 17 インサイド2回・アウトサイド2回（右足のみ）
- 18 インサイド2回・アウトサイド2回（左足のみ）
- 19 インサイド2回・アウトサイド2回（両足）
- 20 アウトサイド（両足交互）
- 21 アウトサイド（右足2回/左足2回）
- 22 足の裏で撫でてインサイド
- 23 足の裏で撫でてインサイド（後ろ向き）
- 24 インサイドスライド
- 25 インサイドスライド（後ろ向き）
- 26 ボールを引いて足の後ろ
- 27 ボールを引いて足の後ろ（後ろ向き）
- 28 ボールを引いて足の前
- 29 ボールを引いて足の前（後ろ向き）
- 30 ダブルタッチ イン/アウト（右足のみ）
- 31 ダブルタッチ イン/アウト（左足のみ）
- 32 ダブルタッチ アウト/イン（右足のみ）

- 33 ダブルタッチ アウト/イン (左足のみ)
- 34 足の裏 ストレート (右足のみ)
- 35 足の裏 ストレート (左足のみ)
- 36 足の裏 両足交互
- 37 足の裏 両足交互 (ステップ)
- 38 足の裏 内またぎ
- 39 足の裏 ボールに乗って止まる (右足のみ)
- 40 足の裏 ボールに乗って止まる (左足のみ)
- 41 インサイド切り返し
- 42 アウトサイド切り返し
- 43 足の後ろ切り返し
- 44 ボールを引いて 足の後ろで方向転換
- 45 ボールを引いて 足の前で方向転換
- 46 クライフターン
- 47 外またぎ アウトサイド
- 48 内またぎ アウトサイド
- 49 インサイドで回転
- 50 アウトサイドで回転
- 51 ルーレット
- 52 ダブルタッチ アウト/イン
- 53 ダブルタッチ イン/ アウト
- 54 ボールを浮かして切り返し (インサイド)
- 55 ボールを浮かして切り返し (アウトサイド)
- 56 ボールを引いてインサイド
- 57 足の外を通してインサイド
- 58 またいでアウト/イン ダブルタッチ
- 59 またいでイン/アウト ダブルタッチ
- 60 またいでインサイド ダブルタッチ
- 61 ジンガ
- 62 足の裏フリー
- 63 速いドリブル (右足のみ)
- 64 速いドリブル (左足のみ)
- 65 速いドリブル (両足)
- 66 速いドリブル (アウトサイド中心)
- 67 速いドリブル (足の裏)
- 68 足の裏を使ったドリブル