

## スキルテスト

### 1、ボールリフティング < テンポントリフティング >

インステップ(右左)

インサイド(右左)

アウトサイド(右左)

もも(右左)

ヘディング

胸



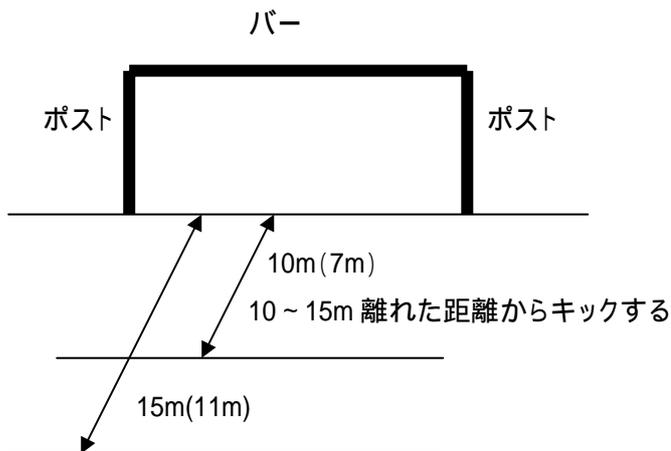
回数	ポイント
0~9	1
10~14	2
15~19	3
20~24	4
25~29	5
30~34	6
35~39	7
40~44	8
45~49	9
50以上	10

3分間ボールリフティングを行い、その最高連続回数でポイント算出する。

3分間以内であれば、何度でもトライできる。

### 2、バー、ポスト当てシュート

- ・ ゴールのバー(浮き球)と(ゴロ)にそれぞれ3本と2本キックする。ポイントは当れば2点。
- ・ 小学5年、6年生は少年用ゴールのバー(2mの高さ)。
- ・ 中学1年2年生は正規のゴールバー(2.44m高さ)。
- ・ キックの距離は、10~15mの間で好きなところで良い。(小学生は7~11m)

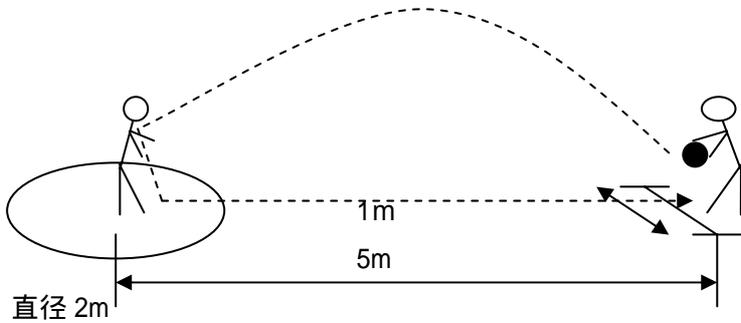


ポイント表	
バーに当れば	2点
(3本キック)	
ポストに当れば	2点
(2本キック)	
5本の合計ポイント	

### 3、ボールコントロール

・サーバーから投げられたボールを正確にコントロールする。ポイント表に従いそのポイントを算出。

- 1) サーバーは、5m離れたところから、山なりのボールを試技者の胸をねらって投げる(5回/人)。
- 2) 試技者は投げられたボールを一度胸で受け、ウェッジコントロールし、サーバーにパスを返す。  
(試技者は3タッチ(胸+足+足)、)



ポイント表	
円の中でコントロールが成功したら、1ポイント。	
サーバーに正確に(1m以内)にパスできたら更に1ポイント。	
5回の試技の合計ポイント	

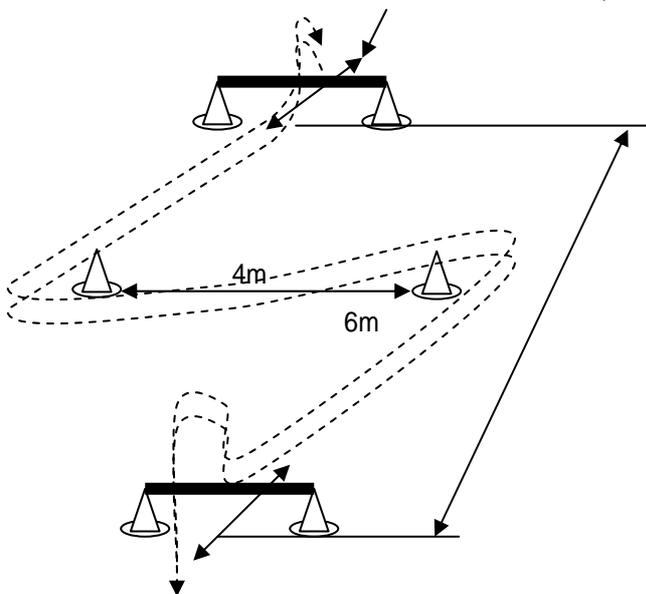
### 4、コーディネーション

・下記要領でドリブルを行う。

- 1) 試技者は のバーの手前にボールを置いて立つ。
- 2) 合図でボールをバーのしたを通し、自分はバーをジャンプして のコーンへ向かう。
- 3) のコーンを図の様にドリブルで回る。
- 4) のバーの手前に来たら2)と同じ要領でジャンプする。
- 5) すばやくターンして2)と同じ要領で をジャンプし へ向かう。
- 6) を回り、 の手前に来たら2)と同じ要領で をジャンプし、すばやくボールを止める。

試技者がボールに触れた時から、ボールを止めるまでの時間を測定する。

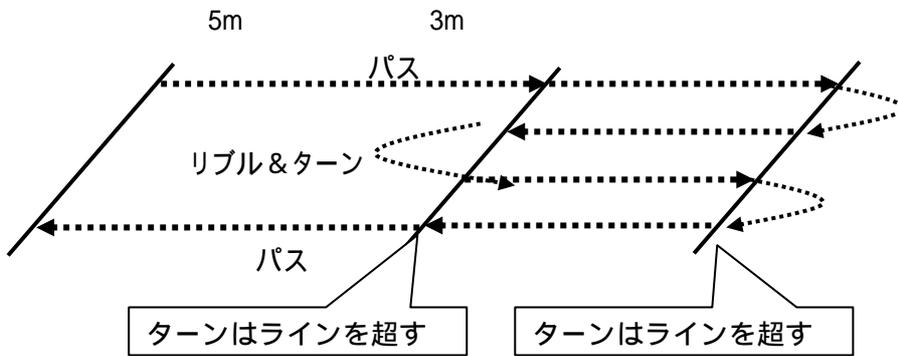
小学5・6年生は、ミニハードル or ミニコーンを使用(高さ約40cm)。



ポイント表	
タイム	ポイント
~ 12.0 未満	10
12.0 ~ 12.5 秒	9
12.5 ~ 13.0	8
13.0 ~ 13.5	7
13.5 ~ 14.0	6
14.0 ~ 14.5	5
14.5 ~ 15.0	4
15.0 ~ 16.0	3
16.0 ~ 17.0	2
17.0 ~	1

## 5、ターン

- ・ 下図の要領で、パス・ターン・ドリブルを繰り返し、そのタイムを競う
  - ・ 試技者が最初にパスを受けた時から、サーバーにボールが戻るまでの時間を測定する。
- 1) 試技者はAライン上に立ち、Sライン上にいるサーバーからパスを受け取る。
  - 2) 試技者は、A B間(3m)をドリブル&ターンを繰り返す。
  - 3) 2度目にBラインでターンした後に、サーバーにパスをする。



ポイント表	
タイム	ポイント
~ 5.5 未満	10
5.5 ~ 6.0 秒	9
6.0 ~ 6.5	8
6.5 ~ 7.0	7
7.0 ~ 7.5	6
7.5 ~ 8.0	5
8.0 ~ 9.0	4
9.0 ~ 10.0	3
10.0 ~ 11.0	2
11.0 ~	1