

《測定》 2回チャレンジして「できる」「できない」を判定します。
ポジションに関係なく、全ての項目にチャレンジします。

《ボール》 種目及び男女別によってボールサイズを変えても良い(1号球、0号球、00号球から選択する)

	スキル名 / 内容	参考 NTS2009個人スキルトレーニング 金・銀・銅U-12	判定基準
バス キャ ッチ	壁キャッチ 1 両手で壁にボールを投げげる。キャッチは両手で行う。 片手で壁にボールを投げげる。肩・肘の角度に注意する。 ①両手オーバーハンド ②両手チェスト ③片手 ④ボール2つ(交互・同時)	Bronzeメダルからの発展	連続10回
	ランニング片手壁パス 2 銅メダルの「ランニング壁パス」を片手キャッチで行う。 左右交互の手でパス&キャッチをする。	Silverメダル	連続10回
	速攻リードパス 3 速攻場面において、味方を走らせるように ①人ヘストレードパス ②人ではなく、前方の空間へ乗らかいたパス	Goldメダル + α	①② 共に成功
ディ フェ ンス 動作	ドリブルカット 4 ドリブルプレイヤーの右側から左手でスチールを試みる。 相手の手ではなく、あくまでもボールを狙う。	Bronzeメダル	連続2回
	腕クッション防御 5 腕を胸の前でパネのように使って、相手を指定エリア内に進入させない。 攻撃側は背中を向けた状態(ポストプレイヤー)でスタートする。	Silverメダル	成功
	コンタクト防御 6 相手を身体で受け止め、指定エリア内に進入させない。 (バックプレイヤーに)攻撃側は前を向いた状態でスタートする。	Goldメダルからの発展	成功
フェ イ ン ト 動作	背面回転フェイント 7 両足ストップから利き腕と反対側に背中から回転してかわしてシュート。	Silverメダル	成功
	ジャンプフェイントシュート 8 シュートジャンプから着地の途中でドリブルし、再びシュートする。	Silverメダル	成功
	回旋フェイント 9 両足ストップからDFの頭上で高く利き腕を回し、 同時に右足をDFの脇に交差するように出し、抜け出る。	Goldメダル	成功
シュ ー ト 動作	ワンステップジャンプシュート 10 ボールをキャッチしてから1歩でジャンプしてシュートする。	Silverメダル	成功
	逆足ジャンプシュート 11 逆足でジャンプシュートする。	Silverメダル	成功
	両足ジャンプシュート(ピヴォット) 12 ポストプレーにおいて、踏み込んだあと両足ジャンプシュートをする。	Silverメダル	成功
受け 身 動作	前転/後転 13 床の上で、頭を床にぶつけないように回転する	-	連続3回
	フロントローリング 14 ジャンプシュート後に、前方回転で受け身を取る。	Silverメダルからの発展	成功
	バックローリング 15 ジャンプシュート後に、後方回転で受け身を取る。	Goldメダル	成功
ハン ド リ ン グ	レッグスルー 16 歩きながらドリブルをして股下に後ろからボールを通す。	Bronzeメダル	20m
	スピンシュート 17 6mラインのエンドライン上に立ち、ひねりを効かせてワンバウンドでゴールへ。 ①通常スピン ②逆スピン	Silverメダル	①② 共に成功
	両手ドリブル 18 2つのボールを両手でドリブルする。 ①交互 ②同時	Goldメダル + α	①②10秒 共に成功
GK ス キ ル	リフティング 19 サッカーと同様に足を使ってボールを落とさない。	-	連続10回
	ゴールポストタッチ 20 ゴールポストの四隅を触る(上右→上左→下右→下左)	-	2周9秒