

## パントキック

このキックは、目標側に向いている、あるいは目標側に対して直接に移動している際、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

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り、目標の方向に足を振り切ります。

### 手

キックする足側の手にボールを放ちます。

頭を下に向けて、目標側の方向にフットボール用ブーツの紐の結び目の部分でボールを蹴ることが非常に重要です。

## テクニック

このテクニックは、目標側の方向に対して足のインステップ（紐の結び目の部分）で蹴る技です。

## 重要なポイント

1

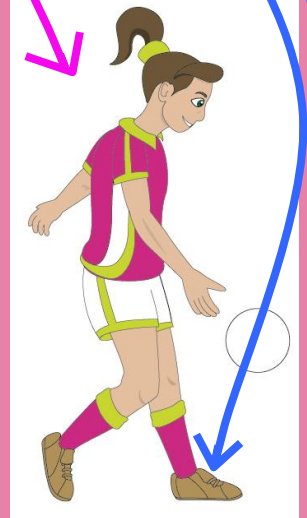
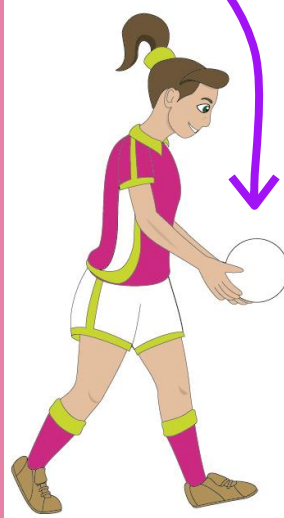
両手でボールを確実に保持します。頭を下に向けた状態にして、ボールから目を離さないようにします。

2.

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

3.

目標方向に対して足のつま先部分のインステップでボールを蹴ります。目標方向に足を振り切ります。



## 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。



頭を下に向けて、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非常に重要です。

### 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対して放たれ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。

