

# グラミーゴ検定

## <FCバージョン>

ステージ	課題	合格サイン	合格シール
8	コーナーキックを直接ゴールに入れる(守備者なし) <アウトサイドカーブ>	①	<u>TABUCHI</u>
	<リフティング<シンコ> 【①インステップ(交互2回)→イン(交互2回)→アウト(交互2回)→モモ(交互2回)→頭2回 3往復 ②地球一周を連続2回	① ②	
	50m走を7秒台で走る		
7	コーナーキックを直接ゴールに入れる(守備者なし) <インサイドカーブ>		<u>TOMO</u>
	<リフティング<クアトロ> 【①インステップ→頭→胸→モモ→インサイド 3往復 ②地球一周	① ②	
	半径50cmの円の中でコントロール 連続10回		
6	バー当て(利き脚の反対) <ペナルティーエリア外>		<u>SAKAI</u>
	<リフティング<トレイス> 【①アウトサイド交互 10回 ②イン・アウト交互 10回	① ②	
	半径1Mの円の中でコントロール 連続10回		
5	ボール乗せ<頭> 10秒		<u>HIKARU</u>
	<リフティング<ドス> 【①頭 10回 ②インステップ→頭 10回	① ②	
	ボールタッチ<クアトロ> 【①アウト×3エラシコ ②イン×2ルーレット】	① ②	
4	バー当て <ペナルティーエリア外>		<u>SIMIZU</u>
	リフティング<ウノ> 【①インサイド左右交互 10回 ②太もも左右交互 10回】	① ②	
	リフティング 20回<左右交互>		
3	マーカーにボールを乗せてバー当て <ペナルティーエリア外>		<u>HONNDA</u>
	ボールタッチ<トレイス> 【①インアウトアウト ②アウト×3触らない ③足裏引きターン(前後)】	① ② ③	
	リフティング 10回		
2	ボールタッチ<ドス> 【①後からボールがついてくる ②V字イン&アウト ③ジンガステップ】	① ② ③	<u>NAWATANI</u>
	<利き脚の反対のみ>コーンドリブル(1往復) 7秒		
	1バウンドリフティング 20回<左右交互>		
1	ボールタッチ<ウノ> 【①ボール踏み連続20回 ②インサイドタップ連続20回 ③ケンケン】	① ② ③	<u>KITAMURA</u>
	<利き脚のみ>コーンドリブル(1往復) 7秒以内		
	1バウンドリフティング 10回		
	リフトアップ→手でキャッチ <左右>		
備考	*コーンドリブルの際のコーンの距離は10m *ボール乗りの際は支えなしでスタート *ボールタッチはスムーズに10m進めればOK *円の中でのコントロールはコーチが蹴ったボールでテスト		