ドリブル ～Dribble～

「ラン・ウィズ・ザ・ボール(run with the ball)」 ・・・ サッカーのスーパースター達はそのほとんどが『ドリブラ
到底突破出来そうにない密集した中でも、急激なスピード変化、瞬間的な方向転換、相手の目をたば
かる足の動き、などを織り交ぜた華麗なフェイントで瞬時に抜き去り、直後にシュートチャンスを作った
り、自らシュートを演出したりすることができる

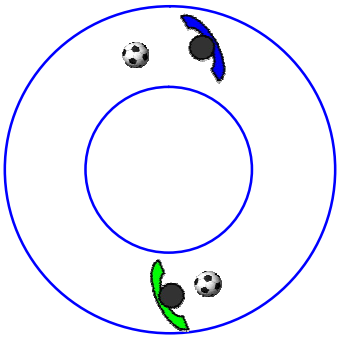
理想的なドリブル・・・?

① ドリブルしながらも、常に周囲の状況判断が出来ること
常に顔を上げて、近くも遠くも見渡せる姿勢を心掛ける視野の確保を行う
日ごろから周りの確認(首を振る)、ドリブル技術、ボディシェイプ、などが必要

② ボールが足元から離れないこと
絶対にボールを蹴ってはならない
足のインフロント、アウトフロント、ソール、などを使ってやわらかなタッチでボールを “こする”、“おす”、“ひく”、“まわす”、というような感じ
スピードの変化、ボディバランス、体重の荷重、膝関節・足関節の柔軟さ、

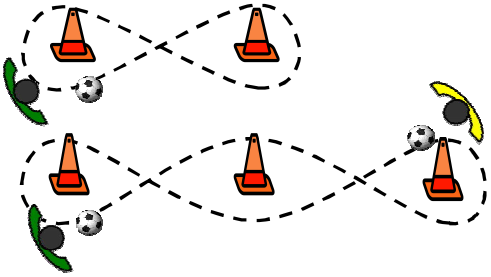
③ いつでも周囲の要求（パス、シュート、フェイント等）に応えられること
近代サッカーでは単独ドリブルだけでは簡単に突破されないように守備がより組織的・システム的になっている
攻撃もそれに対抗するため、組織プレーを優先するようになっている
攻撃側が数的優位であれば、マークのついていない味方選手にパスを出せれば、それだけで決定的な状況を生み出せる

1, ドリブル・スキルアップ① ～エリアから出ずに～



オーガナイズ
- 半時計回り
  - 右足インサイドで! & 左足アウトサイドで! & 足の裏で
- 時計回り
  - 左足インサイドで! & 右足アウトサイドで! & 足の裏で
- 鬼ごっこ
  - 対面から同時にスタートして
    - 半時計回りで! & 時計回りで! & 足の裏で!
- 等間隔キープで
  - 対面から同時にスタートして
    - 半時計回りで! & 時計回りで! & 足の裏で!
    - 間隔を保つためには…

2, ドリブル・スキルアップ② ～八の字(3m間隔・3m×2間隔)～



オーガナイズ
- 半時計回り
  - 右足インサイドで! & 左足アウトサイドで! & 足の裏で
- 時計回り
  - 左足インサイドで! & 右足アウトサイドで! & 足の裏で
- 鬼ごっこ
  - 対面から同時にスタートして
    - 半時計回りで! & 時計回りで! & 足の裏で!
- 等間隔キープで
  - 対面から同時にスタートして
    - 半時計回りで! & 時計回りで! & 足の裏で!
    - 間隔を保つためには…

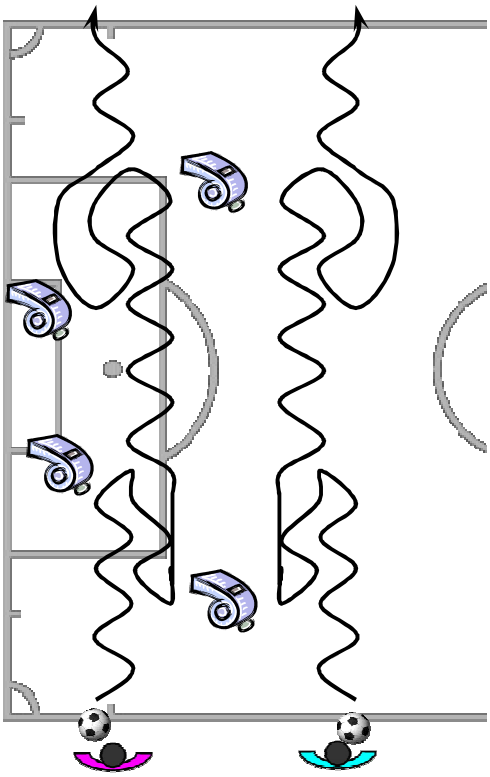
3, ドリブル・スキルアップ③ ～八の字(身長間隔)ドリブル～

ルール
- パイロンからパイロンまでは 必ず 1タッチ
- パイロンを回るときもできるだけ少ないタッチ数

オーガナイズ
- 右周り と 左周り

どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。

4, ドリブル・スキルアップ④ ～笛が鳴ったら止める～

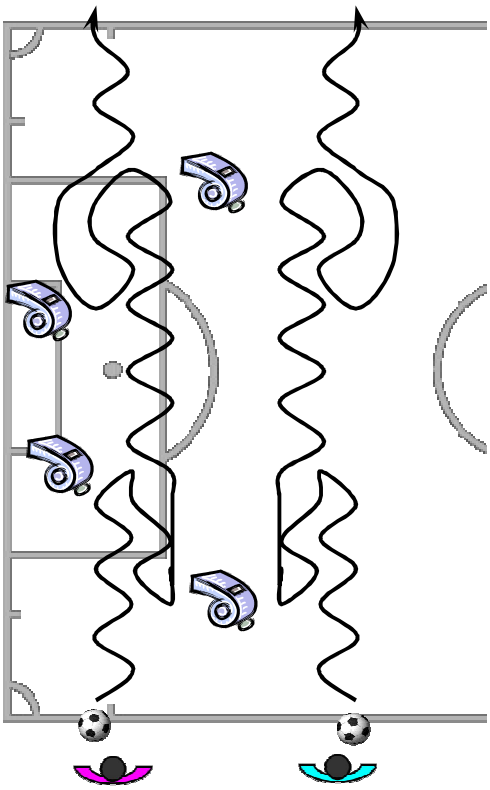


ルール
- ドリブルでボールを運ぶ
- 笛が鳴ったらボールを止める
- 反対側のタッチラインまで、繰り返す

オーガナイズ
- 足の裏
- 膝
- おしり
- おなか
- 頭

目的
- ボールコントロール
- ドリブルのスピードと止まりやすさ
- 集中力
- リズム と スピード

5, ドリブル・スキルアップ⑤ ～笛が鳴ったら切り返す～



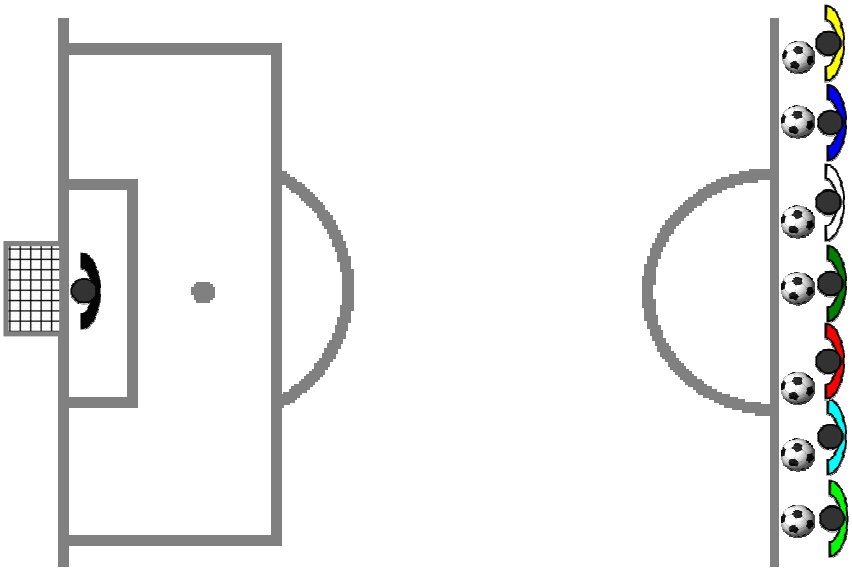
ルール
- ドリブルでボールを運ぶ
- 笛が鳴ったら切り返し、逆向きにボールを運ぶ
- 反対側のタッチラインまで、繰り返す

オーガナイズ
- 両方の足
- インサイドだけ
- アウトサイドだけ
- 足の裏
- インサイド-インサイド
- インサイド-アウトサイド
- リズム と スピード
- 色んな切り替えし

目的
- リズム と スピード
- 色んな切り替えし
- 精度(ドリブル～ボールコントロール)
- 集中力

どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。

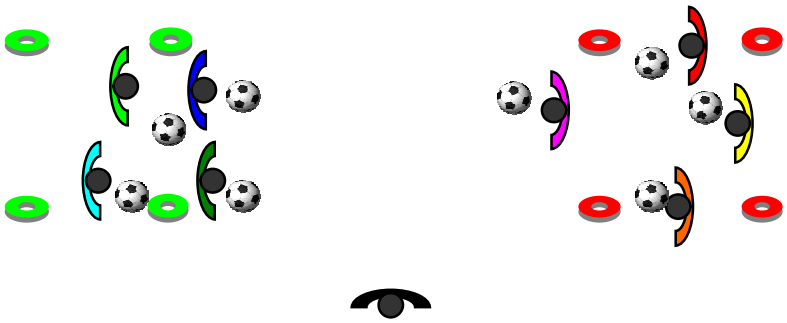
6, ドリブル・スキルアップ⑥ ～だるまさんがころんだ～



ルール
ドリブルで運ぶ
「だるまさんがころんだ」の間だけ移動できる
コーチに見られたら、元の位置からやり直し
必ず、人もボールも停止する
ゴールエリアまで入ったらシュートする

目的
ボールコントロール
ドリブルの調整
集中力
リズム と スピード

7, ドリブル・スキルアップ⑦ ～だるまさんがころんだ～



ルール
ドリブルで運ぶ
「だるまさんがころんだ」の間だけ移動できる
コーチに見られたら、元の位置からやり直し
必ず、人もボールも停止する
自陣地にボール(お宝)をたくさん運ぶ

目的
ボールコントロール
ドリブルの調整
集中力
リズム と スピード