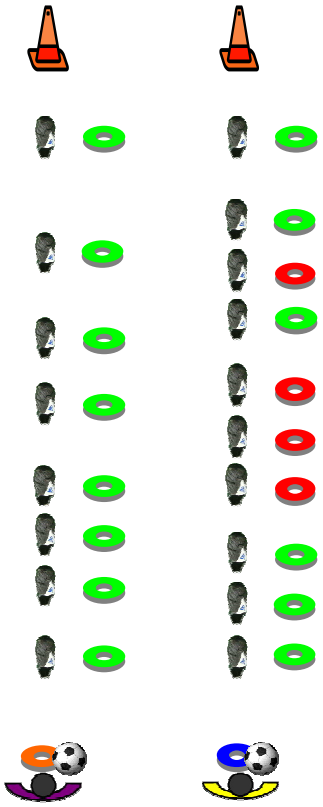
ドリブル ～Dribble～

1, ドリブル・スキルアップ① ～タッチ回数～



マーカーの横だけ足をつかう
　マーカーの横でだけ、ボールに触れる
　最後のコーンは左右どちらかにかわす

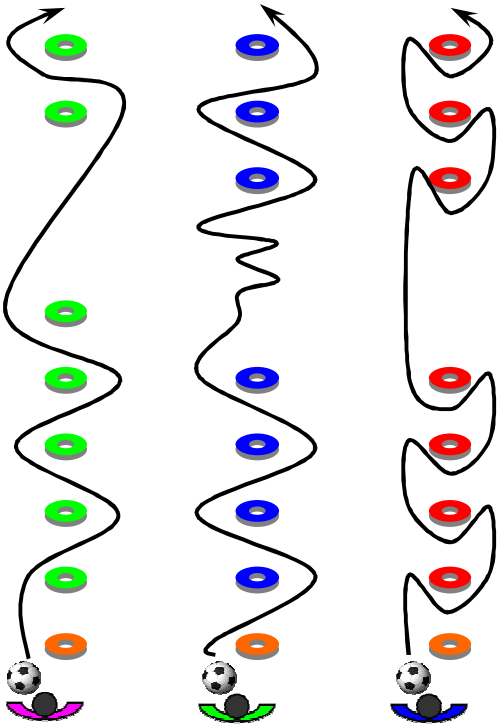
オーガナイズ
　エアーボール(ボールレス)
　左(柿マーカー)側
　　スピードが乗るように遠いところは間隔を広く
　右(青マーカー)側
　　両方の足(緑のマーカーは効き脚)

目的
　たくさん触る
　リズム と スピード

2, ドリブル・スキルアップ④ ～インサイド-アウトサイド～

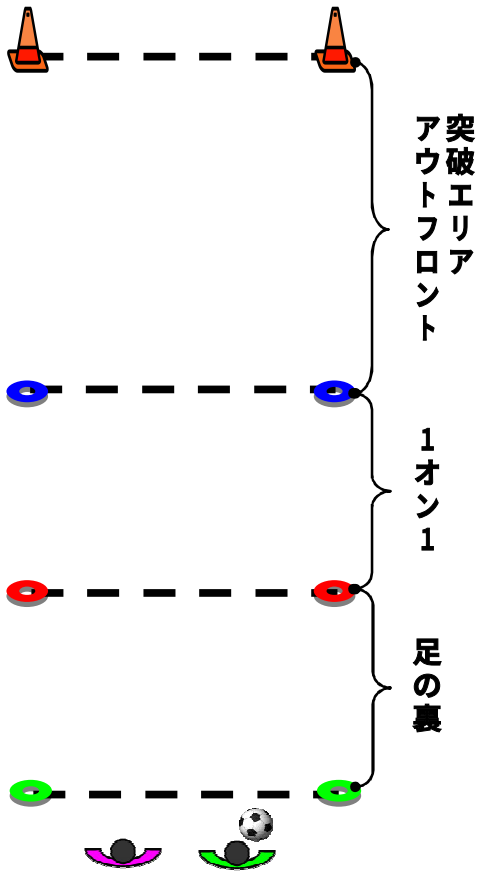
どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。

3, ドリブル・スキルアップ② ～スラローム～



緑のマーカー側
　スラロームで抜けて行き、間隔の空いた部分では
　次のマーカーをめがけてパスを出して、追いついて最
　後のマーカーの間を抜ける
青のマーカー側
　スラロームで抜けて行き、間隔の空いた部分では
　次のマーカーまでにフェイントをかけて、さらに次のマー
　カーをスラロームで抜ける
赤のマーカー側
　マーカーの横まで運び、引き足から逆足で次のマー
　カーの横まで運ぶ　・・・　この繰り返し
　間隔の空いた部分では次のマーカーをめがけてパスを
　出して、追いついて同様に運ぶ
オーガナイズ
　エアーボール(ボールレス)
　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-アウトサイド、複合
　リズム　と　スピード

4, ドリブル・スキルアップ③

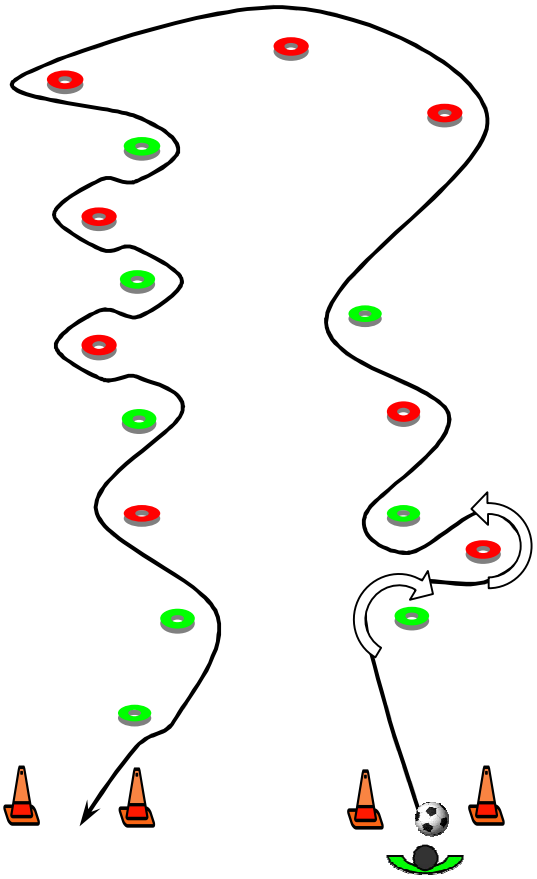


ルール
　2人1組でボール1個
　右にボール保持者、左にディフェンス(side by side)
　足の裏エリアでは奪い合いをしない
　1 on 1 エリアでは奪い合う
　突破エリアは素早く移動しゴールを狙う(奪い合いも可)
　ゴールはラインストップ

オーガナイズ
　左右逆バージョン
　インサイド(インフロント)のドリブル
　アウトサイド(アウトフロント)のドリブル

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⑤ ～ドリブル ジムカーナ～



ルール

緑のマーカーは、時計回り

赤のマーカーは、反時計回り

目的

コース取り(ヘッドアップ～判断)
リズム と スピード
色んな足技
精度(ドリブル～ボールコントロール)
調整(コーディネーション)
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。