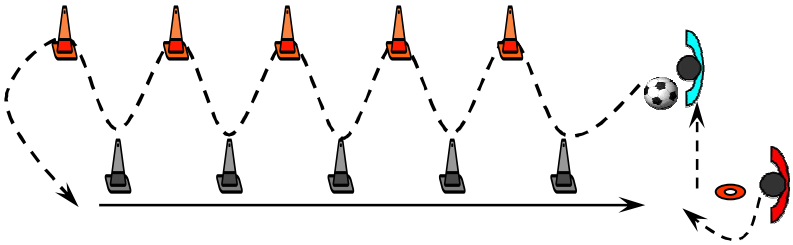
ドリブル ～Dribble～

4, ドリブル ～



ルール & オーガナイズ

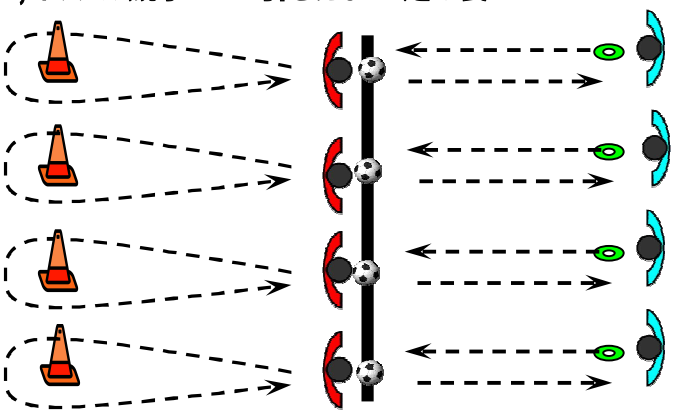
パイロンの間で左右のインサイド・アウトサイドを使って進む
ターンをコントロールして、パス
→ コーンの前で受け、ワンタッチで中央へ

左前方への進行は、右インサイド→左アウトサイド→右インサイド→左アウトサイド

右前方への進行は、左インサイド→右アウトサイド→左インサイド

この連続繰り返しでパイロンの間をドリブルで進む

5, ドリブル競争 ～ 引きだま・足の裏



ルール

スタートラインは、太めにしておく
後ろ向きにスタートラインに並ばせて、足の裏で真ん中のラインまで引きだまで進む
真ん中のラインにボールを止めて前向きに走り、パイロンを回って真ん中のラインに戻ってくる
次のプレーヤーのところまで、足の裏でボールを運び(引きだま以外の運び方)、マーカーコーンの位置に止めて掛け声を掛けて引き継ぐ

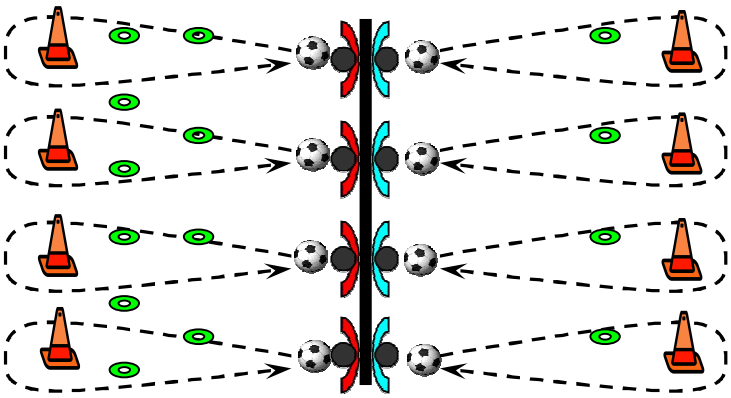
オーガナイズ

右足、左足、両方

目的

相手に勝とうと思って全員が全力で行う(本当に実力をつけるには全力で行うことが一番の練習)
引きだまでバックするため、ボールの運び以外にもバランス感覚が要求される
ゴールが通過ではなく、ラインストップのためドリブルのスピードやコントロールが必要

6, ドリブル競争 ～ 勝ち上がり



ルール

スタートラインは、太めにしておく
互いに背中合わせにスタートラインに並ばせて、勝負は背中合わせの子同士で行う
コーチの笛の合図で一斉にドリブルを開始する
パイロンを回って反対側のパイロンも回ってからスタートライン上でボールを止める
勝った子は1つ右にずれ、負けた子1つ左にずれる(両端のずれる所が無い子はそのまま)

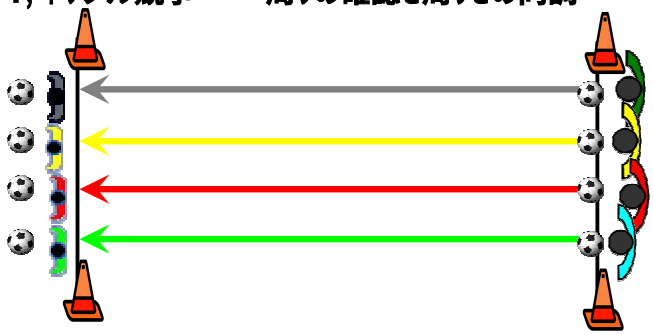
オーガナイズ

足の裏、右足、左足、両方

目的

相手に勝とうと思って全員が全力で行う(本当に実力をつけるには全力で行うことが一番の練習)
背中合わせなので互いに相手の様子が見えない(このため最後まで勝負をあきらめない)
折り返しのドリブル途中で互いに鉢合わせになるので、自然と前を見てかわすことを覚える
ゴールが通過ではなく、ラインストップのためドリブルのスピードやコントロールが必要

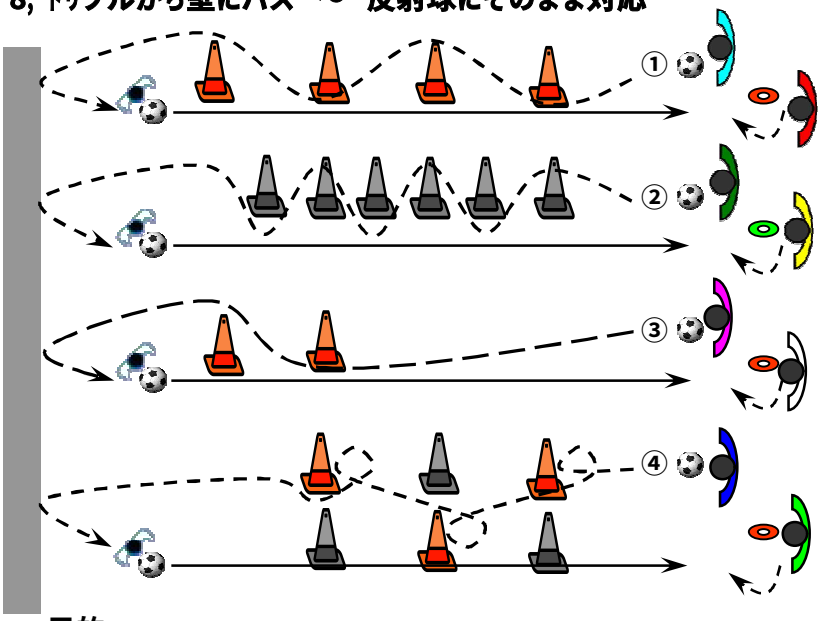
7, ドリブル競争 ～ 周りの確認と周りとの同調



ルール & オーガナイズ
① ボールを手に抱えて
かる〈流す、素早〈走る
自由にゴールを目指す、同時にゴールを目指す
② ボールを手でドリブルして
かる〈流す、素早〈走る
自由にゴールを目指す、同時にゴールを目指す
③ ボールを足でドリブルして
かる〈流す、素早〈走る
同時にゴールを目指す
※ 右足･左足･両足･足の裏

目的
周りのペース(スピード)を確認しながら自分のペースをきめるために、周囲の確認を行わなければならない
周りと同調するために、コミュニケーションが必要となる(掛け声、指示、司令塔、)

8, ドリブルから壁にパス ～ 反射球にそのまま対応



ルール & オーガナイズ
① スラロームから壁にパスし、跳ね返りをコントロールして、パス
→ コーンの前で受ける

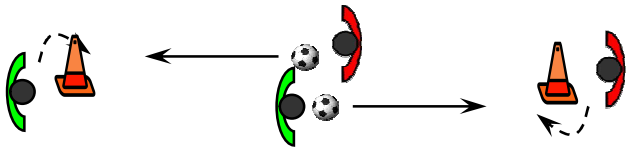
② ①よりも細かなタッチでスラロームから壁にパスし、跳ね返りをコントロールして、パス
→ コーンの前で受ける

③ 手前のコーンまでスピードあるドリブルで、コーンの間へ方向を変えてから壁にパスし、跳ね返りをコントロールして、パス
→ コーンの前で受ける

④ コーンの手前でスクリーンしながらターンを繰り返し、壁にパスし、跳ね返りをコントロールして、パス
→ コーンの前で受ける

目的
- 常に動きながらプレー
- コーディネーション能力の向上
- 細かなボールタッチ
- ボールに寄る
- コントロールの方向付け

9, ドリブルからフェイント ～ タイミングを合わせて同時に行う



ルール & オーガナイズ
① 対面から同時にドリブルでスタート
② 中央付近でタイミングを合わせて同時にフェイントを掛けてずれる
③ 次のプレーヤーにパス
④ レシーバーはパイロンの前に身体を入れた状態でパスを受ける
※ 右足･左足･両足･足の裏
※ かわす方向、フェイントの種類

目的
パートナーと同調するために、コミュニケーションが必要となる(掛け声、指示、司令塔、)
フェイントの種類によっては、あえて一瞬ボールを止めて(さらして)から動かす

どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろ〈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。