

出来ないから出来るハ！

親子で学べるスポーツコーチングガイド！

サッカーを教える教えるコツ

ドリブル編

本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るように、なるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手に行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。

各運動や競技における指導法は技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」

この教材は、平成 30 年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用するにはご連絡ください。

本教材の監修担当講師



フットサルスタジアム 蹴

メインコーチ 山田 晃義

【主な資格】

- J F A 公認サッカー C 級コーチ
- H F A 公認フットサル普及指導員

【選手経験】

フットサルプレイヤーとして何度も全国大会に出場！Fリーグが出来る前のフットサル日本一を決める大会（第4回地域チャンピオンズリーグ全国大会）準優勝！

同大会ベスト5の1人に選ばれる。

- 白石高校サッカー部で選手として出場し北海道大会準優勝
- 北海学園大学サッカー部で選手として出場し総理大臣杯北海道大会優勝

【指導経験】

フットサルスタジアム蹴が運営するサッカースクールでメインコーチを務め多くのジュニア選手を育成。

ドリブルの基本動作について

サッカーの基本技術であるドリブルは、ボールを運ぶ、キープする、突破するなど攻守わたり重要なスキルです。本編では、ドリブルの基本とポイント上手く出来ない場合のチェックポイントや対処法を解説します。是非、参考にしてみてください。

1 ドリブルの基本

ドリブルを行うときは、上体をしっかり起こした姿勢を保ち、常に自分の体からボールが離れないようにすることが重要です。

動作のポイント



ポイント1

はじめは、ジョギングする程度のスピードで足の外側、アウトサイドで練習をしてみましょう。



ポイント2

利き足の小指に意識を集中させ、軽くチョンと触る感じでボールをコントロールします。



ポイント3

足首は力まず柔らかく使います。

よくある失敗例

●ボールを前に蹴り出してしまふ



初心者によく見られるドリブルとして、ボールを前に蹴り出しボールを追いかけてしまう事がよくあります。

アドバイス

ボールを自分の体から離さないようにアドバイスしましょう。まずは、ドリブルするスピードをジョギング程度のゆっくりとしたスピードから練習してみましょう。

●つま先でドリブルをしている



つま先でボールをついてドリブルをしてしまうとボールが弾かれコントロールが上手く出来ません。

アドバイス

足のアウトサイドでボールに触れるようにアドバイスしましょう。足首を伸ばして軽く内側に曲げて小指で軽く触るように教えてみましょう。

ドリブルの基本練習

アウトサイドで上手く出来るようになったら、パイロンなどを置いて、アウトサイドとインサイドで交互にボールタッチしてジグザグにドリブルしてみましょう。



アドバイス

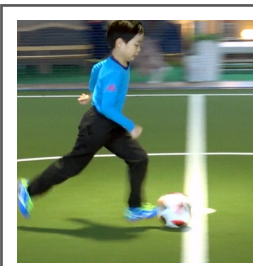
なるべく、細かくボールにタッチしましょう。ワンステップにワンタッチのイメージです。最初はゆっくりとしたペースで行うのがポイントです。慣れてきたら、徐々にスピードをアップすると同時になるべくボールを見ないでドリブル出来るようになるとよいでしょう。

上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などをご紹介します。

ケース1: ボールが体から離れてしまう場合

【主な原因】



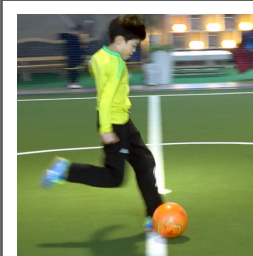
つま先でボールを蹴り出している

ボールをコントロール出来ないスピードを出している。

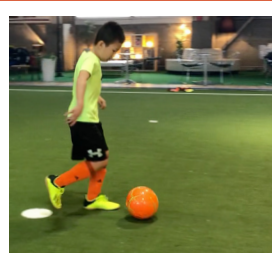
【チェックポイント・対処法】

ボールに触れる時は、足首を伸ばして小指でボールタッチするようにアドバイスしましょう。

右足が利き足の場合は、右足でボールタッチ→左足1歩→右足でボールタッチ→左足1歩のようにワンタッチ・ワンステップからはじめましょう。最初は歩くスピードでも構いません。



軸足がボールの横にきて蹴り出してしまう



ボールの手前に軸足を置いてボールタッチをするようにアドバイスしましょう。