

体育授業のためのサッカーテキスト（基礎技術編1）

佐藤 慶 明

Soccer Texts for Sport Science Class (Fundamental Skills)

SATO Yoshiaki

要 旨

左右両足でボールを自分の思うように自由自在に扱う感覚を、ボールフィーリングと言う。ボールフィーリングは、サッカープレイヤーに求められる要素であり、4つの基本技術（キック・トラップ・ヘディング・ドリブル）の土台となる基礎技術でありといえよう。この感覚を養うことによって狙い通りの技術を発揮することが出来るだけでなく、ボールばかりに眼がいかずに顔をあげてプレイすることができるようになる。顔が上がることによってフィールド全体を見渡すことができ、プレイ選択の要素となる周囲の情報を収集しやすくなり、適切な判断ができるようになっていく。安定した技術がプレイ選択の幅を広げ、自分の状況と照らし合わせたうえで効果的なプレイを実行していくことが、プレイヤーにサッカーの楽しさを体験させるのである。

基本技術が未熟な初心者や小・中学生においては技術・戦術を説明する前にボールフィーリングを習得しておくことが大切であることを、指導者は理解しておかねばならない。

そこで本テキストでは、ボールフィーリングを構成する3つの要素を各セクションごとに焦点をあて、その習得法について記していくこととし、初回の本稿は「ボールタッチ」について解説する。

キーワード：サッカー指導方法， 基礎技術， ボールフィーリング

ボールフィーリング

ボールフィーリングは「ボールタッチ」「ボールリフト」「ターン」の3つの要素で構成されている(図1参照)。この3要素は4つの基本技術(キック・トラップ・ドリブル・ヘディング)に深い関連性を持っており、初心者やジュニア世代においては、非常に重要な基礎技術である。ボールを扱う感覚をトレーニングで磨くことにより、4つの基本技術の正確性を増していくと言えよう。

「ボールタッチ」はキックやトラップは言うまでもなく、空中のボールを頭部で扱うヘディング、またボールを運ぶドリブルなど全ての技術の根幹に通じている。「ボールリフト」においてはボールを浮かせるキックの技術や浮き球をコントロールするトラップ、またシュートやパスなどに活用できるヘディングに作用している。「ターン」では進行方向を反転させるトラップやドリブルに作用するなど、サッカーにおける基本技術において各要素が複合的に作用していることが分かる。基本技術における反復練習もスキルアップのために重要であるが、ボールフィーリングの上達が基本技術習得への早道と言えよう。

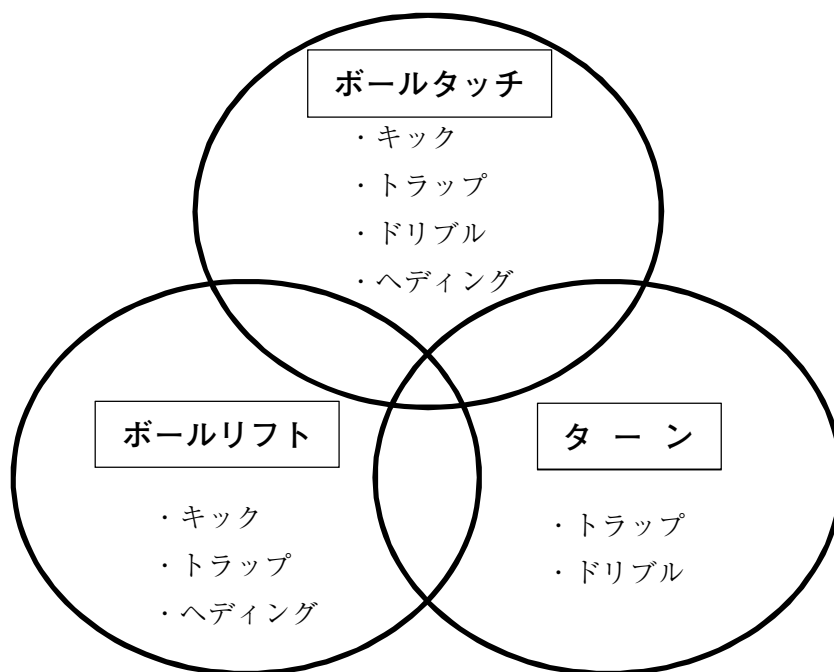


図1. ボールフィーリング要素

このボールフィーリングは、個人でトレーニングができるほか、ウォーミングアップ代わりにも活用できるので、指導者が授業やトレーニングの最初に導入して学習者にボールコントロールに対する意識を植えつけられる効果的なドリルとなる。

また指導上のトレーニングの負荷においてはボールが静止した状態から動かした状態へと、またプレイヤーの立っている位置でのトレーニングから徐々に移動しながらのトレーニングへとステップアップさせて、難易度を高めていくことが必要である。

1. ボールタッチ

ボールタッチはサッカープレイヤーにとって最も重要な基礎技術で、サッカーのあらゆるシーンに精通していると言える。そのためボールタッチの練習に極力多くの時間を割くようにするべきである。指導の際は「ステップワーク」に留意させ、運動者のエリア内でのボール扱いから運動者のゾーン内に移動しながらも扱えるようにレベルを高めていく。

練習方法の手順については以下のとおりである。

止まったボールを触る。



ボールだけを動かして触る。



ボールと共に移動しながら触る。

1-1. ソールタッチ

ソールとは靴底を意味する。まずは直立した体の前にボールを置き、左右片足ずつソールで20回程度ボールを1ステップ1タッチで触る。（図1-1-1参照）

次に足を開いた状態で体の真下にボールを置き、左右片足ずつ20回程度ボールを1ステップ1タッチで触る。（図1-1-2参照）



図1-1-1. ソールタッチ・前後



図 1-1-2. ソールタッチ・左右

注)「エリア」とは運動者が連続でボールを触ることが可能な地域を指し、「ゾーン」とはスピードを上げて移動しながらでもボールをコントロールできる地域を指す。

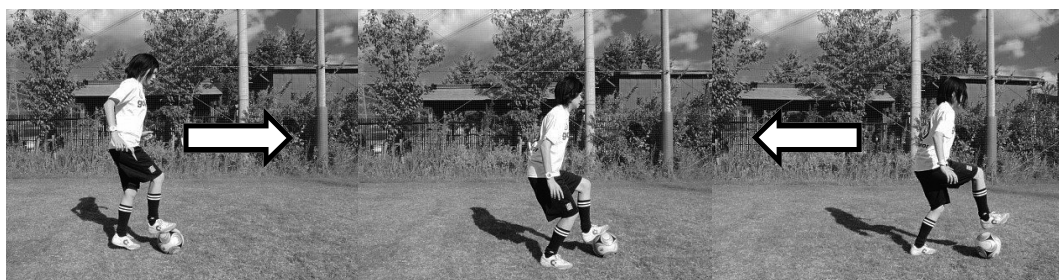


図 1-1-3. ソールタッチ・前後移動

注意点)

- ボールを触る時にはボールが動かないように意識をさせ、徐々にスピードを上げさせる。
- 導入段階ではボールに注視させるが、徐々に顔を上げてタッチができるようにさせる。
- ソールタッチ前後移動の際は、5歩ほど前後に移動させてボールを運びながら触るようにさせる。また移動する際も1ステップ1タッチで行わせる。
- 前方移動から後方移動、もしくはその逆移動の際にボールを止めてから方向転換するのではなく、流れのまま前方にもしくは後方に移動できるように意識させる。

1-2. インサイドタッチ

インサイドとは足部の内側を意味する。その部位を使用して、1ステップ1タッチでボールを30～40cm程度左右に移動させる。慣れてきたらソールタッチ同様に前後移動も行わせる。



図1-2. インサイドタッチ

注意点)

- 速く行うために足先だけでボールの移動距離を短く行うこともあるが、股関節の稼域を広げる目的でボールの移動距離を長くさせる。
- インサイドタッチで前後移動をする際は、5歩ほど前後移動させてエリア内で触るようにさせる。前方移動から後方移動に変化する際も、1ステップ1タッチで行わせる。
- 前方移動から後方移動、もしくはその逆移動の際には、ボールを止めてから方向転換するのではなく、流れのまま前方にもしくは後方に移動できるように意識させる。

1-3. アウトサイドタッチ

アウトサイドとは足部の外側を意味する。その部位を使用して1ステップ1タッチでボールを20～30cm程度左右に移動させる。慣れてきたらソールタッチ同様に前後移動も行わせる。



図1-3. アウトサイドタッチ

注意点)

- バランスを崩しやすいため、ボールを触った直後にステップを踏みなおすことがあるが、できるだけ1ステップで連続してボールを触るように意識させる。
- アウトサイドタッチで前後移動の際は、5歩ほど前後移動させてエリア内で触るようにさせる。前方移動から後方移動に変化する際も、1ステップ1タッチで行わせる。
- 前方移動から後方移動、もしくはその逆移動の際には、ボールを止めてから方向転換

するのではなく、流れのまま前方にもしくは後方に移動できるように意識させる。

1-4. 3拍子によるインサイドタッチ



図1-4. 3拍子によるインサイドタッチ

1-5. 3拍子によるアウトサイドタッチ



図1-5. 3拍子によるアウトサイドタッチ

注意点)

- 3拍子のリズムでステップを踏みながら、1タッチで進行角度を変えるようにさせる。

- 角度の変化をつけずに直線的に移動するとスピードが上がりやすくなり、運動者のエリア内でのボールコントロールがしにくくなるので、角度をつけるようにさせる。
- 最後の3拍子目のステップを予測した場所でボールを触ることができるように、ボールを押し出していくようにさせる。

まとめ

ボールタッチは全てのサッカー技術に亘って作用している。運動者が数多くボールに触れることで、触る角度や重心移動、またスピードの調整も習得しやすくなる。相手がボールを奪いに来る状況でも、角度やスピードをつけて仕掛けていくことが可能となってくる。実際のシチュエーションにおいて成功経験を増やすことが運動者の自信にも繋がり、さらにトレーニング意欲も増していくことだろう。

このボールフィーリングは、個人でもトレーニングが行えることやウォーミングアップにも活用できることを運動者に認識させ、実践させることが重要であるといえよう。

次回の基礎技術編2では、ボールを浮かせる技術や浮いたボールをコントロールする技術であるボールリフトの習得方法を紹介する。