

# 体育授業のためのサッカーテキスト（基本技術編3）

佐藤 慶 明

## Soccer Texts for Sport Science Class (Basic Skills 3)

SATO Yoshiaki

### 要 旨

サッカーは相手のボールを奪ったときから攻撃が始まる。攻撃の目的としてはシュートを打って得点を狙うことが前提であり、そのためにはボールを相手陣内へと運んでシュートシーンを作ることが重要である。攻め込む手段として、パスを繋ぎながらボールを運んでいくか、もしくはドリブルでボールを運んでいくという2種類の方法があり、状況に合わせてプレイヤーが選択して攻撃を展開する。ゲームにおいては相手もボールを奪いに来るので、シュートを打つ機会をつくるまでボールを保持しておきたいところだ。そのためには、詰めてくる相手に対してボールを奪われないようにキープしたり、味方にパスをつないだりしながら何度も攻撃を仕掛けていく。しかし、サッカーの特性である脚でボールを扱うため、ミスが生じやすくなり攻撃と守備の機会が頻繁に入れ替わることとなる。試合においては、守備の時間よりも攻撃の時間が長い方が無駄な体力を消費せずに済むだけではなく、心理的なストレスも軽減することが考えられ、相手にボールを奪われない技術を持つことが優位に試合を進めることができるといえよう。

そこで本稿では、相手にボールを奪われずに試合を優位に展開していくことや、相手を抜き去ってシュートシーンをより多くつくるために必要不可欠な基本技術であるドリブルの指導法について取り上げることとする。

キーワード：サッカー、指導方法、基本技術、ドリブル

## 4. ドリブル

相手にボールを奪われず、また抜き去るためにはドリブルという技術が重要である。このドリブルには、相手をスピードで縦にかわしていくドリブルや横にかわしていくドリブルなどがあり、攻撃する意図や相手の守備によって突破やキープに活用するなど、状況によって様々なボールの運び方をするようになる。特に、スローな状況で周りを見ることができるときはソール（足裏）ドリブル、縦への突破にはアウトサイドドリブル、ストップした状態から相手を横に交わす時はインサイドドリブルがよく使われる。これらのドリブルは利き足でコントロールすることがほとんどであるが、初心者は足部で扱うためにバランスを崩しやすい。

本授業では初心者がボールに慣れることと体の中心でボールに触ることを意識させることに重きを置き、「縦へのドリブル」、「横へのドリブル」、そして両足でボールに触る「ダブルタッチドリブル」の指導法を紹介する。サッカーをより楽しむためにも、ボールを奪おうとする相手をドリブルでかわす・抜き去るといえることができれば、学生は自信を持ってプレイできるであろう。

### 4-1 縦方向へ突破するドリブル

縦方向へスピードを上げて突破するためのドリブルである。足部の甲もしくは前方のアウトサイドでボールをタッチし、やや大きめにボールを出してスピードに乗って相手を突破する。

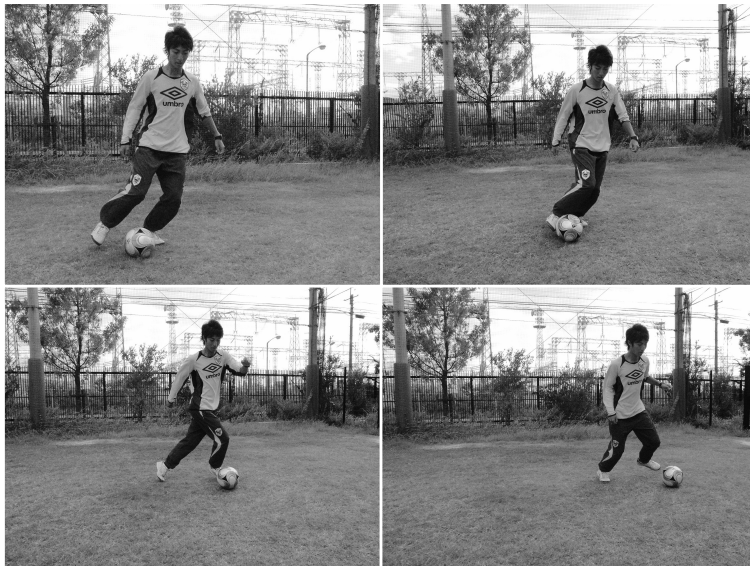


### 指導方法

- ① 安定したボール運びをするために、同じ部位で連続してボールを触らせること。
- ② スピードに乗りやすいため、自分のエリアからボールが出て行きやすいことを理解させ、ボールタッチに工夫を持たせる。
- ③ ボールは相手にさらす持ち方になるため、不用意な持ち方をすると相手にとられやすいことに注意すること。

### 4-2 横方向へ相手をかかわすドリブル

奪いにくる相手をかかわすためのドリブルである。足部のインサイドもしくはアウトサイドで、相手が届かない横のスペースにボールを運んでかわしに行く。



### 指導方法

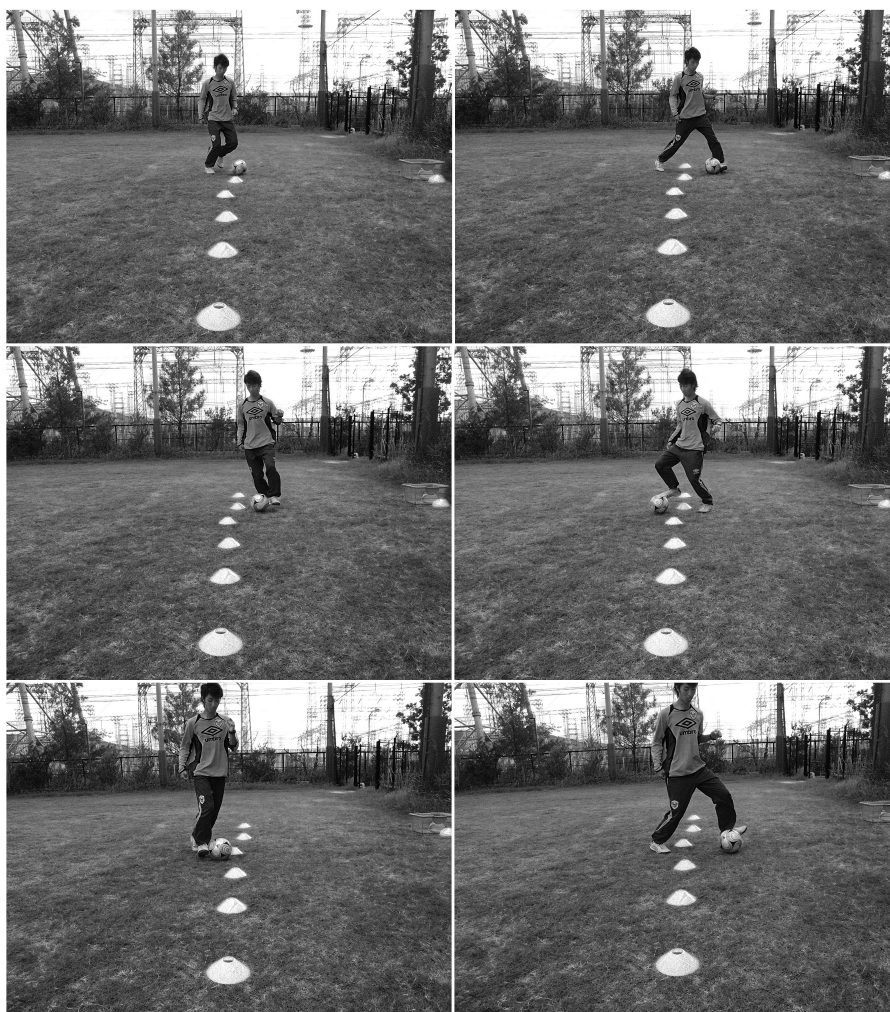
- ① 横にかわす際に自分のエリアからボールがはみ出ると、前方から奪いにくる相手に身体ごと抑えにかかれることを理解させる。
- ② 横方向にかわした直後にも、身体のバランスを崩すことなく連続してボールに触れるように意識させること。
- ③ 相手がどのような奪い方をしてきても、左右両足のどちらでもかわせるような持ち方を指導すること。



### 4-3 ダブルタッチドリブル

前述した縦へのドリブルと横へのドリブルだけでは片足のみで触ることが多く、同じ動作の連続によりスピードや角度の変化に乏しくなる。変化の無いドリブルは相手に対してボールをさらす持ち方になり、相手ディフェンスが対応しやすいため、進行方向を限定されたり、あるいは奪い所を作られたりして、ボールを失いやすい。

その点、ダブルタッチドリブルは常に左右両足の届く範囲にあり、相手をかかわす動作を行ってもバランスを崩さずに一定のスピードを保つことができる。また自分のエリアにボールがあることから顔を上げやすくなり、味方や敵の位置などの情報を得ることができる。このような特性を持つダブルタッチドリブルは、初心者がボールに慣れるという意味でも導入段階のドリルに最適だと考える。





## 指導方法

- ① 右（縦）→右（横）→左（縦）→左（横）→右（縦）→…と、リズムカルに声に出しながら1ステップでボールを運ぶようにさせると理解しやすい。
- ② ボールを触るタイミングを身体で触るように意識させると、自分のバランスを崩さずに連続して両足でボールに触ることができる。
- ③ マーカーを跨がないように、後ろ側の足をスラロームしていくように指導する。
- ④ ボールを出す位置は、写真のように直角をイメージして運ばせるとスムーズにスラロームしやすくなる。



## まとめ

ドリブルはこれまで紹介してきた「1. キック」、「2. ドリブル」、「3. ヘディング」の基本技術の中で、もっとも特徴が出やすい技術といえよう。利き足だけでドリブルする選手もいれば、縦への突破を得意とする選手、常に足元にボールを置いて足技で横にかわしながら進んでいく選手など個々の特徴が顕著に顕れる技術である。

両者の違いをプレイヤーで表現すれば、縦の突破はクリスチャーノ・ロナウド（レアルマドリード所属）、横へ交かわしながらの突破はリオネル・メッシ（バルセロナ所属）のドリブルが顕著であろう。両選手ともトップスピードに乗りながらスピードやアングルの変化、ステップワークなどによって相手を翻弄していく。彼らの特徴は違えども、連続して自分が触れるエリアにボールを置いており、ボールを大きめに出したとしても自分のプレイゾーンから転がり出ていくようなボールの触り方をすることは無い。

様々なボールの触り方をしてドリブルに変化をもたらすが、すべては体幹でボールを扱っているという事を理解しておけば、バランスを崩さずにドリブルができるであろう。