areacopa.com/ja/blog/doriburu-renshu-shogakusei

ドリブル練習 小学2〜4年生向けチェックリスト

60分の練習メニュー、9つの練習、最初のフェイント

この資料はareacopa.comが提供しています。

チーム名 | 日付 | 指導者

用具と準備

練習が始まる前に、準備を終えておきます。

- [ ] ボールは1人1個（JFAのハンドブックではU-8が3号球、U-10が4号球）
- [ ] コーン：スラローム用に1列6個を2列、コーンゲート用に8個（9人以上なら12個）、コートの角用に4個、1対1のセンターライン用
- [ ] ミニゴールは1対1の1コートに2つ：8人なら8つ（4コート）、12人なら12（6コート）。そのまま4ゴールゲームに使える
- [ ] 2色のビブス（グループ分け、4ゴールゲーム）と、合図役ごとに赤と青のビブス各1枚（コースが3本なら2組）
- [ ] 水分補給の準備（15分に1回は休憩）
- [ ] 練習が始まる前に、コートの準備を終えておく

指導の基本ルールを自分で確認

- [ ] 技術の練習では、1人に1個のボール
- [ ] 順番待ちの列をつくらない（コースを2〜3本並べる、全員が同時にドリブル）
- [ ] 説明は2文まで、そのあとに見せる
- [ ] 約5分やらせてから直す、伝えるのはひとことだけ
- [ ] 場面ごとの直し方：ボールが跳ねる→もっと小さいタッチ、視線がボールに張りつく→指を立てて数を言わせる、利き足だけ→1周だけ逆の足を指定

小学2年生の3つの練習

- [ ] コーンスラローム、約10分（インサイドとアウトサイドを交互に）
- [ ] 信号ゲーム（青・黄・赤）、15×15mの正方形、5〜10分
- [ ] ペアの影ドリブル、約5分、ボールは1人1個、60秒ごとに交代
- [ ] 両足を使わせる、利き足だけにしない
- [ ] フェイントはプレッシャーなしで自由に試させる（安定してきた子はスラロームの1つおきのコーンで）

小学3年生の3つの練習

- [ ] コーンゲートの時間制ドリブル、15×15m、60秒を2〜3ラウンド
- [ ] 切り替えライン付きの1対1、10×10m、90秒ずつのラウンド：多く競走に勝った子の勝ち、ローテーションか昇格・降格方式
- [ ] 4ゴールゲーム4対4、20×15m、約10分、ミニゴールをドリブルで通したときだけ得点
- [ ] 競争の要素を入れる（2グループの合計を比べる）
- [ ] 最初の狙ったフェイント：コーンゲートの前でボディフェイントかシュートフェイント

小学4年生の3つの練習

- [ ] 走り出しからの1対1、15×10m、10〜15分、守る子は2秒遅れてスタート、攻撃のたびに役割を交代、コートを何面か並べる
- [ ] 判断ポイントのあるドリブルコース（Yの字に2つのゲート、赤＝左、青＝右）、約10分
- [ ] 数的優位のドリブル2対1、12×10m、10〜15分、3人組
- [ ] 本物の相手がいるプレッシャーの場面をつくる
- [ ] 1対1でフェイントを使う：ボディフェイント、またぎフェイント、足の裏

小学3年生の60分練習メニュー

- [ ] 8〜12人向けのメニュー。0〜10分：ボール付きのランニングドリルと軽い信号ゲーム
- [ ] 10〜25分：コーンスラロームとコーンゲートの時間制ドリブル
- [ ] 25〜28分：休憩と、最大90秒のひとこと指導
- [ ] 28〜50分：切り替えライン付きの1対1、ペアに1コート（90秒ずつ）、約12分たったら昇格・降格方式
- [ ] 50〜60分：最後に4ゴールゲーム、10〜12人ならコート2面
- [ ] 最後のゲーム形式は止めない、笛を吹かない

よくある4つの失敗を避ける

指導経験の浅いコーチが、よくしてしまう失敗です。

- [ ] 説明は2文まで、長く1回話すより短く2回見せる
- [ ] 直すのは早くても5分たってから、または練習の終わり
- [ ] 技術の練習ではボールを1人1個
- [ ] 練習の約半分は相手のいるゲーム形式（60分のうち32分）

メモ