

育成年代サッカーにおける ドリブル技術と意思決定

研究・調査資料

テーマ：ドリブル特化練習、技術習得、知覚・判断、試合への転移

作成日：2026 年 9 月 13 日

本資料について

本資料は、育成年代のサッカーにおけるドリブル技術と意思決定の関係について、査読付き研究、システムティックレビュー、FIFA Training Centre、FC Barcelona Academy の公開資料を整理した参照資料です。個人の感想や特定スクールへの評価は含めず、研究から確認できること／確認できないことを区別して記載しています。

1. エグゼクティブサマリー

結論の要約

現時点の研究から、「ドリブル特化スクールへの長期参加そのものが意思決定能力を低下させる」とする直接的な因果証拠は確認できない。一方で、育成年代の意思決定を高めるには、相手・味方・スペース・ゴールなど試合と共通する情報を含む練習、複数の選択肢を持つゲーム形式、問いかけを伴う指導が有効であることを支持する研究が複数存在する。さらに、ドリブルのように技術的要素の大きい技能は、ゲーム形式だけでは十分に改善しない可能性があり、反復的な技術練習も必要と考えられる。したがって、研究が最も支持するのは「技術練習かゲーム形式か」の二者択一ではなく、技術習得と知覚・判断を段階的に接続する複合的な育成設計である。

研究から比較的強く支持される点

- サッカーはオープンスkill競技であり、実際のプレーでは相手・味方・スペースの変化を知覚し、その情報に基づいて技術を選択・実行する必要がある。
- 意思決定を目的とした介入は、育成年代の戦術的行動を改善し得る。ゲーム形式、修正ゲーム、問いかけ、非線形的な課題設計などが研究で用いられている。[4][6][7]
- U-10のドリブル研究では、単に相手を抜くことではなく「ドリブル成功後に適切なパスへつなげる能力」が技術レベルの高い群で高かった。[1]
- U-12研究では、数的優位を用いた修正ゲームによりパスの意思決定・実行は改善したが、ドリブルには有意な改善がみられなかった。ドリブルには別途、技術要素を高めるアプローチが必要である可能性が示された。[2]
- エリート育成年代の研究では、非線形的な指導が1対1と意思決定を改善した一方、シュート技術そのものには明確な改善がみられなかった。[5]
- FIFAおよびFC Barcelonaの公開育成資料は、受ける前のスキャン、意思決定、ドリブル・パス・シュート・ボールコントロール等の技術を相互に関連づけて扱っている。[9][10][11]

研究からは断定できない点

- 「ドリブル塾に通うと判断力が低下する」という直接的な因果関係。
- 特定の練習比率（例：技術練習 30%、ゲーム形式 70%）が全年齢・全選手に最適であるという結論。
- 一つの研究結果を、全てのクラブ、年齢、競技レベル、指導環境へそのまま適用できるということ。

2. 研究を読むための基本概念

2.1 技術の「実行」と「選択」は別の能力

ドリブル、パス、シュートなどの技術には、動作そのものを正確に実行する能力と、試合状況の中で「いつ・どの技術を使うか」を選択する能力が含まれる。研究では前者を technical execution（技術実行）、後者を decision-making（意思決定）として分けて評価することが多い。

2.2 Representative Learning Design（試合を代表する練習設計）

試合に必要な知覚・判断を学ぶには、練習にも試合と共通する情報構造が必要だという考え方である。相手の位置、味方の動き、ゴール、時間・空間の制約などが存在し、選手が情報を取りながら行動を変える練習が該当する。2024 年のグラスルーツ調査では、9～11 歳の練習を「active decision-making」と「non-active decision-making」に分類し、試合の意思決定は競技と共通する構造を持つ練習から主に獲得されるという研究背景が示されている。[8]

2.3 Nonlinear Pedagogy / Constraints-Led Approach

選手に一つの正解動作を繰り返させるだけでなく、人数、コートサイズ、得点条件、数的優位、相手の圧力などの制約を調整し、選手が状況に応じた解決策を探索する指導アプローチである。サッカーのように状況が連続的に変化する競技で、知覚と動作を結びつける目的で用いられる。

2.4 スキャン（受ける前の情報収集）

FIFA Training Centre では、ボールを受ける前に周囲を確認し、相手、味方、スペース、次のプレー候補を把握する行為を繰り返し重視している。受ける前の情報が、身体の向き、ファーストタッチ、次の技術選択を変えるという整理である。[9][10]

3. 主要研究のエビデンス

以下は、今回の論点に特に関連する研究を、対象・介入・主な結果・示唆に分けて整理したものである。

研究	対象	方法	主な結果	本テーマへの示唆
[1] Iuliano et al. 2023	U-10	映像分析。ドリブル、オフザボール支援、ボール循環を評価。	成功したドリブル後に正しいパスを行う「accurate dribbling」が低・中・高技術群で 12.9%、24.0%、48.1%。	ドリブル評価は「抜けたか」だけでなく、次のプレーにつながったかまで含む。
[2] Práxedes et al. 2018	U-12、19 名	攻撃側数的優位の修正ゲームを 14 セッション。	パスの意思決定・実行は有意に改善。ドリブルの意思決定・実行は有意差なし。	ゲーム型練習は戦術要素の高い行動に有効だが、ドリブルには技術練習を補完する必要性。

研究	対象	方法	主な結果	本テーマへの示唆
[3] García-González et al. 2016	平均 10.7 歳、18 名	修正ゲーム＋問いかけ、21 セッション。	実験群でパスとドリブルの意思決定が改善。パス実行も改善。	プレー後の問いかけや理解重視の指導が意思決定を促進し得る。
[5] Roberts et al. 2019/2020	英国プロアカデミー、攻撃選手 22 名	非線形指導と線形指導のクロスオーバー比較。	非線形介入で 1v1 と意思決定に有意差。シュート技術は有意差なし。	状況探索型練習は 1v1 と判断に有効。一方、純技術は別要素。
[6] Silva et al. 2021	18 歳以下チームスポーツ	6 研究のシステマティックレビュー＋メタ解析。	意思決定介入は戦術行動に有意な効果。技術実行は統計的に明確でなく、異質性も高い。	判断の改善と技術改善は同じではない。両方を狙う複合設計が必要。
[8] Roca et al. 2024	9～11 歳、12 コーチ、35 セッション	練習時間を active / non-active decision-making に分類。	active 41%、non-active 42%、移行 17%。現場では両者を併用。	技術反復と試合型判断練習の両方が実際に使われ、科学と現場の設計差が論点。

4. ドリブルに関する研究結果の詳細

4.1 U-10：ドリブル成功後のプレーまで含めた評価

Iuliano ら（2023）は U-10 選手の映像を分析し、ドリブルの有効性を、単なる突破成功だけでなく、その後のボール循環や味方のサポートまで含めて評価した。特に注目されるのは「accurate dribbling」の定義で、成功したドリブルの後に正しいパスを実行できた割合を指標としている。

この割合は、技術レベルが低い群 12.9%、中間群 24.0%、高い群 48.1%であり、群間差が統計的に有意だった。研究者は、ドリブルを意思決定のプロセスとして捉えており、突破そのものと次の選択を切り離さない評価が重要であることを示している。[1]

解釈

この研究は「パスを選ぶ方がドリブルより良い」と示したものではない。重要なのは、ドリブルという行動が次のプレーと連続して評価されている点である。

4.2 U-12：ゲーム形式だけではドリブルが改善しなかった研究

Práxedes ら（2018）は U-12 選手 19 名を対象に、攻撃側に数的優位を与えた修正ゲームを 14 セッション実施した。結果としてパスの意思決定と実行は有意に改善したが、ドリブルの意思決定と実行には有意な改善がみられなかった。[2]

著者らは、パスのように戦術的要素が大きい行動にはこの種のプログラムが有効である一方、ドリブルのように技術的要素が大きい行動には異なるアプローチを検討する必要があると結論づけている。これは「ゲーム形式さえ行えば全ての技術が自然に伸びる」とは限らないことを示す重要な結果である。

4.3 1対1と意思決定：エリート育成年代のランダム化クロスオーバー研究

Roberts ら（2019、雑誌掲載 2020）は英国のプロアカデミーに所属する攻撃選手 22 名を対象に、非線形的な指導と線形的な指導を比較した。非線形介入では 1 対 1 と意思決定が有意に改善した一方、利き足・非利き足のシュート技術には明確な差がみられなかった。[5]

この結果は、相手や状況に適応して解決策を選ぶ能力と、動作そのものの精度は、部分的に異なる学習課題であることを示唆する。

5. 意思決定を育てるトレーニングに関する研究

5.1 修正ゲーム+問いかけ

García-González ら（2016）は平均 10.7 歳の選手 18 名に対し、Teaching Games for Understanding（TGfU）に基づく修正ゲームと問いかけを 18 週間・21 セッション実施した。実験群は対照群と比べ、パスとドリブルの意思決定、さらにパスの実行で改善を示した。[3]

このタイプの指導では、コーチがプレーを直接指定するだけでなく、「何が見えていたか」「他にどの選択肢があったか」などの問いを使い、選手自身が状況と行動の関係を言語化・再構成する。

5.2 システマティックレビュー／メタ解析

Silva ら（2021）は 18 歳以下のチームスポーツ選手を対象とした意思決定介入研究を統合した。6 研究を用いたメタ解析では、戦術行動に有意な改善効果（効果量 $ES=1.12$ ）がみられた一方、技術実行に対する効果は統計的に明確ではなかった。研究間の異質性も高く、結果の解釈には注意が必要とされている。[6]

別のシステマティックレビュー（Clemente ら、2020）は、若年チームスポーツの意思決定について 26 研究をレビューし、高い競技レベルの選手ほど、複雑な状況への適応や判断の正確性で優位な傾向があること、また意思決定を目的とした介入の多くでゲーム形式・非線形指導・動画・問いかけ等が用いられていることを整理している。[7]

5.3 Small-Sided Games（少人数ゲーム）

少人数ゲームは、ボール接触回数を確保しながら、相手・味方・ゴール・スペースを残せるため、技術と戦術を同時に扱う方法として研究されている。2021 年のシステマティックレビュー／メタ解析では、若年・育成年代における SSG プログラムは技術実行に有益な小～中程度の効果を示した（ $ES=0.59$ ）。ただし、対象研究数は少なく、戦術行動のアウトカムが不足していた。[12]

したがって、SSG は万能な方法ではないが、試合に近い情報を維持しつつ、特定の技術や判断を多く出現させるための一つの有力な練習設計と位置づけられる。

6. FIFA・FC Barcelona の公開育成資料

6.1 FIFA：受ける前のスキャンと意思決定

FIFA Training Centre では、複数の育成教材で「受ける前にスキャンする」ことを明示的にコーチングポイントとしている。例えば、ハーフターンで受けるパス練習では、受け手がプレッシャーの有無を事前に確認し、リターンパスか前進かを選ぶよう設計されている。[9]

また、Aitana Bonmatí の分析では、受ける前のスキャンによって相手・味方・スペースを把握し、受ける方法と次のプレーを早期に決定できる点が強調されている。[10] FIFA の「Developing the player of the future」でも、情報収集→分析→意思決定→技術実行を一続きの能力として整理している。[11]

6.2 FC Barcelona Academy：技術・戦術・身体・メンタルの統合

FC Barcelona Academy の 8～12 歳向け Technical Program では、Technical Development として dribbling、passing、shooting、ball control を挙げる一方、Tactical Learning として space、ball management、types of advantage、game positions、decision-making を明示している。さらに speed、agility、endurance、mental growth も含まれる。[13]

同資料は、個人の成長を重視しながらも「soccer is a collective sport」であることを前提としており、一つの技術だけを独立して育成する構造ではない。

6.3 2026 年 FIFA 掲載：Legia Warsaw U-10 の事例

FIFA Training Centre が 2026 年 8 月に紹介した Legia Warsaw の U-10 セッションでは、受ける前のスキャン、プレッシャー下でのレシーブ、狭い局面での関係、意思決定を中心に、個人技術から少人数ゲームへ段階的に進む構成が示されている。同クラブでは約 90% を相手・味方・試合文脈を含むゲームベース形式で行うと紹介されている。[14]

これは科学研究ではなくクラブ実践事例であるため、一般化には注意が必要だが、「個人技術→相手を含む選択→ゲーム」という接続例として参考になる。

7. 研究全体から導ける整理

7.1 「ドリブル特化」は内容によって意味が異なる

「ドリブル特化」という名称だけでは、研究上の評価はできない。以下のような練習は学習課題が大きく異なる。

- コーンを相手にしたボールマスタリー／フェイント反復：技術実行の反復量を確保しやすいが、相手情報や技術選択は少ない。
- 1v1：相手との距離、速度、方向を知覚しながら突破方法を選ぶため、知覚と技術を接続しやすい。
- 2v1：ドリブルとパスという複数の解決策が生まれ、相手を引きつける／味方を使う判断が必要になる。

- 2v2・3v3：オフザボール、サポート、スペース、連続した攻守転換など、より試合に近い情報が増える。

したがって、評価すべき対象は「ドリブルをたくさん練習するか」ではなく、技術反復がどの段階で相手・味方・複数の選択肢と接続されているかである。

7.2 反復練習とゲーム形式は競合関係ではない

研究は、技術反復とゲーム形式のどちらか一方だけを支持しているわけではない。ドリブルの動作精度、ボールタッチ、身体操作を高めるためには反復が有効であり、意思決定や試合への転移には代表性の高い課題が必要になる。

研究に整合的な段階モデル

① 技術を反復して動作の選択肢を増やす → ② 1v1 で相手情報と技術を接続する → ③ 2v1 でドリブル／パスの選択を加える → ④ 2v2・3v3 等で複数の相手・味方・スペースを扱う → ⑤ ゲームで連続的に判断する。

この順番は唯一の正解ではないが、「実行」と「選択」を段階的に接続する考え方として、今回確認した研究・公開育成資料と整合的である。

7.3 「抜けたか」だけでは評価が不十分

U-10 研究[1]が示すように、ドリブルの価値は突破自体に加えて、その後のプレーへどう接続されたかという観点でも評価できる。育成の評価指標としては、以下が考えられる。

- ドリブルで相手を突破できたか。
- 突破後にボールを保持し、次のパス・シュート・前進につながられたか。
- 相手を引きつけることで味方やスペースに優位を作れたか。
- ドリブル以外の選択肢が有効な場面で、別のプレーを選べたか。
- ボールを受ける前に情報を集め、最初のタッチや身体の向きを変えられたか。

8. 「ドリブル塾で判断力が落ちるのか」への研究上の回答

直接的な回答

現時点で確認できた範囲では、「ドリブル特化スクールへの参加が、長期的にサッカーの意思決定能力を低下させる」という直接的な縦断研究・介入研究は確認できない。したがって、その因果関係を断定することはできない。

ただし、以下の点は研究から支持される。

- 意思決定能力は、試合に近い情報構造を持つ練習によって学習される側面が大きい。[6][8]
- 課題のルール、人数、相手、味方、スペースの設定によって、選手が知覚する情報と選ぶ行動は変化する。[2][5][12]

- 技術のみを反復する練習では、動作実行の反復量は増やせるが、相手・味方を読みながら技術を選ぶ機会は限定される。
- 一方で、ドリブルの技術要素はゲーム形式だけでは十分改善しない可能性があり、反復技術練習にも役割がある。[2][5]

したがって、研究に基づく最も慎重な表現は、「ドリブル特化練習自体が問題なのではなく、長期的な育成全体の中で、知覚・判断を必要とする練習との接続が不足する場合には、試合で必要な意思決定を十分に学ぶ機会が減る可能性がある」となる。

9. ドリブル特化トレーニングを評価するための研究ベースの確認項目

特定スクールの良否を判定するためではなく、練習設計を研究上の観点から確認する項目として整理する。

確認項目	研究上の意味	望ましい例
相手が存在するか	知覚・行動の接続	コーンだけでなく 1v1、受動→能動 DF がある
複数の選択肢があるか	意思決定機会	ドリブル／パス／ターン等を状況で選べる
味方・スペースを扱うか	集団競技への転移	2v1、2v2、3v3 などを含む
受ける前の情報収集があるか	スキャンと先行判断	肩越し確認、身体の向き、次のプレーを要求
突破後まで評価するか	プレーの連続性	抜いた後のパス・シュート・保持まで見る
技術反復の時間があるか	動作精度・ボール操作	フェイントやタッチを高頻度で反復する
ゲーム形式へ接続するか	試合への転移	最後に少人数ゲーム等で技術選択を試す
指導が答えの提示だけでないか	自己調整・理解	問いかけ、振り返り、複数解を許容する

10. 研究上の限界と注意点

- 育成年代サッカーの介入研究はサンプル数が小さいものが多く、クラブ、競技レベル、年齢、介入期間が異なる。
- 意思決定の測定方法は研究間で統一されておらず、動画課題、ゲーム観察、評価ツールなどが混在する。
- システマティックレビューの中にはサッカー以外のチームスポーツを含むものがあり、サッカーだけへの一般化には注意が必要である。
- Small-Sided Games 研究は有望だが、レビュー自体が元研究の方法論的質の低さを指摘しているものもある。

- 特定の「ドリブルスクール」を直接比較した研究は乏しく、スクール名やカテゴリーだけで育成効果を推定することはできない。
- 年齢・成熟度・競技経験・個人の技術課題によって、必要な技術反復量とゲーム形式の比率は変わる可能性が高い。

11. 参考文献・公式資料

- [1] Iuliano E, Bonavolontà V, Ferrari D, et al. (2023). The decision-making in dribbling: a video analysis study of U10 soccer players' skills and coaches' quality evaluation. *Frontiers in Psychology*, 14:1200208. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1200208
- [2] Práxedes A, Del Villar F, Pizarro D, Moreno A. (2018). The Impact of Nonlinear Pedagogy on Decision-Making and Execution in Youth Soccer Players According to Game Actions. *Journal of Human Kinetics*, 62, 185-198. DOI: 10.1515/hukin-2017-0169
- [3] García-González L, et al. (2016). A Preliminary Study of the Effects of a Comprehensive Teaching Program, Based on Questioning, to Improve Tactical Actions in Young Footballers. *Perceptual and Motor Skills*. PMID: 27207601.
- [4] Clemente FM, et al. (2020). Decision-Making in Youth Team-Sports Players: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11):3803. PMID: 32471126.
- [5] Roberts SJ, Rudd JR, Reeves MJ. (2019/2020). Efficacy of using non-linear pedagogy to support attacking players' individual learning objectives in elite-youth football: A randomised cross-over trial. *Journal of Sports Sciences*, 38(11-12), 1454-1464. DOI: 10.1080/02640414.2019.1609894
- [6] Silva AF, Ramirez-Campillo R, Sarmiento H, Afonso J, Clemente FM. (2021). Effects of Training Programs on Decision-Making in Youth Team Sports Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12:663867. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.663867
- [7] Clemente FM, et al. (2020). Decision-Making in Youth Team-Sports Players: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. DOI: 10.3390/ijerph17113803
- [8] Roca A, Pocock C, Ford PR. (2024/2025). Exploring decision-making practices during coaching sessions in grassroots youth soccer: a mixed-methods study. *Science and Medicine in Football*, 9(4), 361-368. DOI: 10.1080/24733938.2024.2399011
- [9] FIFA Training Centre. Passing circuit: Midfielders receiving on the half-turn. <https://www.fifatrainingcentre.com/>
- [10] FIFA Training Centre. Aitana Bonmatí: The art of scanning. 9 Jan 2024. <https://www.fifatrainingcentre.com/>
- [11] FIFA Training Centre. Developing the player of the future. <https://www.fifatrainingcentre.com/>
- [12] Clemente FM, Ramirez-Campillo R, Sarmiento H, et al. (2021). Effects of Small-Sided Game Interventions on the Technical Execution and Tactical Behaviors of Young and Youth Team Sports Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*. PMID: 34025529.
- [13] Barça Academy. Technical Program (8-12 years). Published 5 Dec 2024. <https://barcaacademy.fcbarcelona.com/en/news/4181065/technical-program>
- [14] FIFA Training Centre. Legia Warsaw: The decision-makers of tomorrow. Published 25 Aug 2026. <https://www.fifatrainingcentre.com/>

12. 本資料の要点（再掲）

- ドリブルは重要な個人技術であり、反復的な技術練習には明確な役割がある。
- サッカーの意思決定を育てるには、相手・味方・スペース・複数の選択肢を含む練習が重要である。
- ドリブルの評価は「相手を抜いたか」だけでなく、その後の前進、パス、シュート、優位性の創出まで含めて考えることができる。
- ゲーム形式だけで全ての技術が改善するわけではない。技術実行と意思決定は、相互に関連しつつも異なる学習課題である。
- 研究に最も整合的なのは、技術反復と試合に近い判断練習を段階的に接続する育成設計である。
- 「ドリブル塾に通うと判断力が落ちる」という直接的な因果関係は、現時点の研究からは断定できない。