

# オランダ指導者研修

静岡県サッカー協会技術委員会 2015.8.22-9.1



# CONTENTS

## 1. はじめに

膳亀信行（静岡県サッカー協会技術委員長）

## 2. 研修を終えて

池谷 孝（静岡県サッカー協会指導者養成委員長）

## 3. 種別ごとの研修報告と提言(キッズ・4種・3種・2種)

## 4. 研修指導者の学びと今後への思い

## 5. ダッチビジョン

Vision of AZ Alkmaar

Vision of FEYENOORD

まとめ

## 6. 研修日誌（8/18～8/30）

## 7. 研修要項

## 8. 研修スケジュール

## 参考資料

- ・ vision,Method 記入フォーマット
- ・ フェイエノールトトレーニングメニュー

# 1. はじめに

静岡県サッカー協会技術委員長 膳亀信行

## オランダ指導者派遣事業で確認したこと

今回のオランダ研修で特に強く感じたことは以下の2つです。

### [1]指導者の重要性 (選手を変えることができるのは指導者しかいない。)

フェイエノールトでは5、6歳から本格的なM-T-Mを始めています。ほとんどの選手が19歳まで行くそうです。そのためのノウハウがしっかりと文字化され多くの大人がサポートしています。

「サッカーは子供を大人にし、大人を紳士にする」といいますが、そのためには情熱と指導力がある指導者が必要であることを改めて感じました。

育成年代では選手の自主・自立を助けるような指導ができる指導者が必要で、強化年代では、指導者自身がしっかりとしたサッカー感を持ち、分析力と問題が生じた時に解決できるノウハウを持った指導者が必要だと思いました。

サッカー王国復活にはフレッシュなアイデアを持ち、さらにそれを実現できる実行力がある指導者が多く必要だと感じました。



### [2]オランダのGKレベルの高さ (ゴール型ゲームでのGKの重要性)

オランダトップリーグ3ゲームを見て何が1番驚いたと言うと、GKのレベルの高さに驚きました。

フェイエノールトでは、6歳からGK専門のトレーニングを週1日、GKコーチのもとで行っているそうです。6歳のゲームも見ましたが、GKは固定でしっかりとGKとしての雰囲気を持っていました。静岡でも低年齢からGKの強化が必要だと思いました。

近年サッカー界の3時代を築いてきた、サッキ、オランダ、バルサ、そのうちオランダに行けたことは、有意義で、とても多くのヒントを頂く事になったと思います。

最後に今回の指導者海外研修の機会を作っていただいた県サッカー協会、研修計画を練っていただいた池谷孝指導者養成委員長、計画からオランダでの手厚いサポートをしていただいた島田一雄氏、島田慶氏、エアーチケットの手配に奮闘していただいた関口進一氏、皆様の仕事に対する情熱と、静岡サッカーに対する愛がなければ、このような充実した研修はできなかつたと思います。心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



## 2. 研修を終えて

指導者養成委員長 池谷 孝（清水エスパルス）

### 若いときに旅をせねば老いての物語がない

1989年以來オランダに通い続けています。オランダ以外にもサッカーを学ぶ旅にはずいぶん出ていますが今回の旅はその中でも出色の成功だったと思います。「真っ直ぐな人間は応援したい」「静岡サッカーのために一肌脱ぎましょう」「若いコーチにほんものを見せましょう」と力強く言っていただいたロッテルダムの師、島田一雄さんをお願いしたことが第一の勝因。島田慶さん、奥様の暖かいお心遣いも、志を一にする仲間との旅をより深いものにしてくれました。



### 指導者と選手が、意識を変えれば、できるようになる

第二の勝因は、キッズから2種まで種別をまたいだ精鋭かつ若い参加者が好奇心を発揮して食欲に研修していたことです。最後まで彼らの眼が輝いていた、と島田さんに言っていただきました。意識が変われば指導も変わり、できなかったことができるようになる、というのは指導者も選手も同じです。参加者の意識の変化が技術の変化、指導力の変化をもたらすと確信します。

### サッカーの国際感覚に触れる旅を！

海外に出てサッカーに触れることは、すなわち国際感覚に触れることです。サッカーがグローバルスポーツである以上、サッカー先進国のサッカーを肌で感じることは避けて通れないものです。ドラえもんのどこでもドアがあれば週末にはヨーロッパや南米に行ってトップトップのサッカーに触れることが可能ですが、現実にはオランダまで1万キロ近くの距離があります。すなわち、これからも多くのSHIZUOKAの指導者が海外サッカーの匂いを嗅ぐ旅に出ることを勧めます。毎月1万円の貯金の継続というプロセスを踏みながら。

### 指導力と教育力こそ黄金の武器

どのレストランもみな同じレシピで料理を作っても、一番流行る店と一番流行らない店ができてしまう。その理由はなんだろう？

### ラグビー日本代表HC、エディー・ジョーンズの言葉の意味するもの

「日本ラグビーは力を発揮しきっていないと常々感じていた。よい選手がたくさんいても、文化が“プレーする”ということに直結していない。高校から大学、トップリーグまでそうだ。規律を守らせ、従順にするためだけに指導されている」「足の速いウインガーが大学にいて、一週間に6日も中距離ランナーのような練習をさせられている。そうなれば速さは失われる。ボルトはマラソン選手のような練習はしない。スプリンターだからだ」「しっかりとしたプランがなければ強い代表はできないし、やり遂げる力も必要だ。でも、日

本ではこれらを遂行するのは難しいだろう、変化を嫌う人もいるからだ」

これらの言葉は今回の研修の収穫とサッカー指導の根幹であると思います。選手の主体性、自主性をどう育むかということが基軸で、飛躍しつつサッカー的にひねれば、基礎基本であるテクニック（ボール技術+視野の確保）と、強みを伸ばすことは違うレシピが必要で、ミスさせずうまくさせようとすればするほどチャレンジすることが薄くなりその選手の強みが消えていくように考えます。ミスを減らしうまくすることと強みを伸ばすことは指導の両輪で異なるアプローチが必要だというのが私の考えですが、より積極的より速く前にプレーすればするほどボールを失うということと同じように悩ましい思いをしながら解決しなければなりません。

また、変わらないものを大切にしつつ、トレンドを意識しながら変革していく指導者の勇気についてもあらためて思いを馳せました。

### **Philosophy/Vision-Plan-Method-Process-Win の方程式**

勝利(成功)に向かうイノベーションサイクルは、まず最初に、クラブの哲学とヴィジョンありき。これは指導者自身の哲学、ヴィジョンと言い換えることもできます。そして変革可能なプランとメソッドとプロセスありき。それが成功への道であるということを訪れたどのクラブでも知ることができます。つまり、責任ある立場の人間が作った、文字化言語化されたものが存在するということです。優秀な指導者と育成の「基準」が選手のチャレンジを促し、育成の進歩と検証を可能にするということです。一度作成することを勧めます。(資料としてフォーマット添付します)

### **アカデミー（育成組織）の使命は、スター選手を育て、コーチを育てること（Feyenoord）**

指導者しか選手を変えられない、とある高名なコーチも言いました。膳亀技術委員長の言葉とも符合します。指導者自身の言葉として言うなら、自分自身の指導力を上げるヴィジョンとプロセス（投資と努力）が必要だということです。選手第一主義でないコーチをオランダで見つけるのは難しい。出来ることから始めてください。

### **育成の到達点のひとつはポジションのスペシャリスト**

育成とは、ジェネラリストからスペシャリストへの道と言えらると思います。フェイエノールトでもAZでもエクセルシオールでも、指導者はその選手が将来どこのポジションで活躍するか想像しながら基本技術を教えゲームをさせています。ごく普通の流れです。11人の枠に入るには、ライバルとのポジション争いという競争に勝つだけの専門性とメンタリティがなければなりません。選手は、テクニックと強みの両輪が必要ということと被ります。

### **ドーベルマンディフェンスのススメ、アリバイディフェンスの排除**

日本のゲームシーンでは圧力をかけて間合いを詰めて守備をするシーンやブロックを作って守るシーンは見ますが、相手の足元のボールを奪い切るプレーは驚くほど少ない気がします。俺は守備をしている、というアリバイ作りに見えます。さらに、ボールがパスされた次のスペースの守備がおろそかになって、相手に簡単に展開されているサッカーを多

く見ます。フェイエノールト対フィテッセ、エクセルシオール対フラフシャフ、アヤックス対デン ハーグ、この目で見たエール・ディビジの3試合の守備はボール中心の守備です。わずかなミスを見逃さないアラートな寄せとボール奪取、奪ってから切換えの速さと前方へのプレーがセットになっています。よく躰けられ鍛えられたプレーです。

ドーベルマンのようにボールに襲い掛かるサッカーが日本でも主流になるべきです。そこに挑戦することから新たな課題が見えチームのサッカーが進歩するはず。最低でも、先制点を奪うまでボールを奪うことに守備の情熱を注ぎ切るサッカーを志向すべきだと考えます。

### トレーニングのプログラム (ex.フェイエノールト)

育成年代の一週間のトレーニングは土曜の試合を中心に廻っています。私はM-T-BMと言っていますが (BMはベターマッチ)、いわゆるM-T-Mです。科学的生理学的医学的根拠に基づいて、トレーニング日、トレーニング内容・強度・頻度・回数、休息などが決められているのは承知の通りです。私も新たにペリオダイゼーションなどを学ばなければなりません。

フェイエノールトでは鬼軍曹のような陸上の専門家が週 1~2 回 30 分程度のコーディネーショントレーニングを行います。クラブのOBコーチが若手と組みながら選手を指導し若手コーチも育てているフェイエノールトにはクラブの伝統と合理性を感じます。

練習は、選手の主体性を重んじながらも、教えるところ躰けるところは外していません。テクニック、ポゼッション型トレーニングで習得する素早いポジショニング、体の向きの整え方、パスして走る動き、スルーパス。選手は、シチュエーションドリル、フォーメーショントレーニングを反復して行い段々と試合のための現実的なプレーを身に付けていきます。そしてゲームトレーニング。

メニューこそ違え毎日毎日同じ繰り返しが淡々と続きます。その地味なルーティンの中で選手自身がいかに自分自身を向上させることができるかが問われ、また、選手もコーチも我慢比べをしているようにも思えます。育成とはそういう忍耐を要するものであり促成栽培の道ではないとはっきりとわかります。

### 終わりに

ここ数年、韓国、UAE、ミャンマー、ニュージーランド、今回のオランダと旅をし、サッカーを観て感じたことの核心がつながり、指導育成全般の確信になっているように感じます。多くのことはみないくつかの真理につながっているという確信です。さらに旅を続けたいと思います、本当のことを知るために。

あらためて島田さん、慶さん、奥様、トラベルジョーズ関口さんに感謝申し上げます。ありがとうございました。気持ちよく旅をさせてもらった若い仲間たちにも感謝します。奇しくも膳亀委員長とは広島国体 (優勝) の監督、コーチとしてコンビを組んで小野、高原、岡本、武田などの選手を連れて遠征に来た懐かしいオランダ旅でした。サッカーを見る旅、サッカー人に触れる旅は素晴らしい。

今回こそは短く、と思いながら、案の定、長くなりました。深謝。

## 3. 種別ごとの研修報告と提言

### 《キッズ》

■報告対象 キッズ指導者

■報告内容 フェイエノールトアカデミー08,09,010 トレーニング及びゲーム視察とレクチャー

■報告者 渡辺 健・・・県キッズ委員会 (U6) 東部支部長

■期 間

2015年8月22日～8月31日

※フェイエノールトトレーニング視察は8月24日～26日、ゲーム視察は29日

■場 所

ロッテルダム フェイエノールトトレーニング場

■視察詳細

フェイエノールトでは7歳以下の選手を育てるプログラムが行われおり、7歳以下、8歳以下のグループのコーチ達は経験がありそうなコーチと、若く子どもたちが親しみを持てるようなコーチが複数人で練習を行っていた。トレーニングは24人から32人を3～4つのグループに分け1グループ8人程度で練習をし、子ども一人ひとりに目が届き、個々にアドバイスができていた。内容はドリブル、パス、グループによるゲームに分かれ、時間(15～20分)でローテーションしていた。フェイエノールトのコーチによると、これは子どもの集中力を考慮し、場面と人(コーチ)を変え、子どもたちが飽きずにトレーニングできるように配慮しているとのことだった。

コーチの子どもたちへの態度はとても穏やかで、それでいてアドバイスを個々にしっかり行っている印象を受けた。子どもたちの目線に合わせて話を聞いたり、わかりやすいデモを見せたり、また練習後集合をさせて話しをする時は、子どもたちを座らせて落ち着かせた上で自分も座って話をしていた。トレーニングは、簡単なものから徐々に複雑に、さらに順番を待つことが少ないように配慮されており、子どもたちは約75分間(1コマ15～20分)のトレーニングを飽きることなく集中して取り組んでいた。

<日本との違いについて>・・・日本にないもの(あまり見かけないもの)

#### ◆トレーニング

- ・ボールのサイズ→5号軽量球
- ・練習を少ない人数にして行っている。(全体は24～32名それを8名程度のグループ)
- ・3または4箇所に分けて練習を行っていた。(ドリブル、シュート、ポジション等)
- ・見た全てのシュート練習にはゴールキーパー(子ども)がいた。
- ・24人程度に対して3～4人のコーチが担当していた。
- ・09(U8)ではポジショントレーニングをしていた。(4vs4)
- ・練習ではハーフコートのスペースが確保されていた。(空間の確保)
- ・TR時間は70～80分程度だった。
- ・子供たちが順番を待つ時間が短かった。



- ・コーチが子どもに話しかける時は膝をついていた。

#### ◆ゲーム

- ・試合時間 20 分ハーフ
- ・ピッチサイズはハーフコート
- ・ハーフタイム 10 分間(ロッカールームに戻ってから)
- ・7vs7
- ・ゴールは少年用サイズ (7×2) を使用。
- ・スローインのファールは無かった。
- ・ペナルティーエリアは無かった。
- ・ポジションが決まっている。
- ・試合後 PK 合戦が行われていた。
- ・パスの距離が長い。
- ・コーナーキックのポイントはゴールに近いところから行われていた。
- ・審判の方はシニア世代の方だった。
- ・親はネットの外から観戦
- ・ゴールが決まると子どもたちは喜びを爆発させていた。みんなで喜んでいた。
- ・大人のゲームと戦い方が似ていた。

#### ◆感想

- ・子どもたちはやらされているのではなくやっている。
- ・試合でのコーチングは少なめだった。
- ・練習メニューはシンプルで、子どもがプレーに集中していた。
- ・試合の戦術はどのチームも同じような様子だった。
- ・ドリブル、パス、シュートがバランス良くトレーニングされていた。
- ・団子サッカーは見なかった。
- ・子どもの靴ヒモがほどけていたら、結んでから練習に参加させたり、ドリンクの置く場所やコーチの話を聴く姿勢等教育されていると感じた。
- ・ボールが軽いためパスの距離が長く、子どもでも幅広くポジショニングできている。
- ・選手の長所に合わせてポジションを配置していた。
- ・練習開始、終了に無駄が無かった。



## 《4種》

- 報告対象 4種指導者
- 報告内容 オランダサッカーの現状及び分析
- 報告者 渡邊啓介、大塚秀



### 【4種年代への提言】…視点の活かし方

- 視点① 「オーガナイズ」
  - ・ ピッチサイズ及び使用球
- U7～U8 ハーフコート（7人制） 5号球軽量球
  - U9～U10 68×72（9人制） 5号球軽量球・5号球中軽量球
  - U11～U12 フルピッチ（11人制） 5号球中軽量球
- ・ ジュニアルール
- U7～U10 までのピッチにはペナルティエリア等はなし。  
ゴールキックはペナルティエリア内からもしくはGKが持ったまま、  
コーナーキックは7～10m距離を短くしていた。スローインのフェールスローはほとんどとることはない。
- 視点② 「トレーニング」
  - ・ トップチーム（オランダサッカー）のゲームから逆算された TR
  - パス&コントロールを主に、4グループに分けたステーション TR
  - ・ 指導ポイントの主は1. ステップを踏んで常に忙しくしている 2. 体の向き 3. 素早く受けろ 4. ポジショニングなど OFF の部分
- 視点③ 「ポジション」
  - ・ 『各ポジションのスペシャリスト育成』というビジョンからある程度ポジションを固定している
  - ・ GKはU7から専門的ポジションとして特化し TR を行っている。
- 視点④ 「しつけ」
  - ・ 今回 TR を見たトップクラブ間でも差はあるが、選手は皆コーチの話をしっかり聞き、TR に対する意識も高く、常に激しくプレーしていた。これは選手の意識の問題だけでなくコーチたちの日常的な声かけ・発問（いわゆるしつけ）が整理された中で行き届いているからだろう。
- まとめ 日本人にも俊敏性・勤勉性などの良さはある。ただオランダサッカーを真似たとしても意味はない。我々指導者は日本人の良さを生かした強みのある選手を育てるためのビジョンを持ち、常に学ぶ心と強い意志を持つべきであると感じた。
- トピックス 今回 U9 のゲーム中、FW の選手に対し「幅と深さ」を時間をかけて伝えていた。ゴールに向かうにはどういったポジションをとることが大切か、細かく指導していたことは印象に残った。  
日本では様々なポジションを経験させる指導者が多いと思うが、そのポジションの役割

や動き方まで指導しているだろうか？

また、その指導が必要だと考えているのだろうか？

指導者それぞれの考え方があるので正否が出るものではないが、興味深い一場面だった。

## <<3種>>

- 報告対象 3種指導者、育成に携わる指導者
- 報告内容 オランダサッカーの現状及び分析
- 報告者 岡本淳一、牧野安正、佐野伸介、知野匡伸



### ◆目的

オランダの育成の考え方を知り、日本との比較の中で我々がどう進んでいくべきかの確認・発見をするため。



### ◆分析対象

フェイエノールト・エクセルシオール・AZ (U7~U18)・レッケルケルク (U13~U18)

### ◆流れ及び全体像

フェイエノールト・エクセルシオール・AZ の育成についての研修を受ける。各年代のTRの視察・分析

レッケルケルク (町クラブ) 見学のみ

### ◆課題の発見と分析

#### 【オランダでの3種年代における選手の特徴】

「止める」「蹴る」(渡す) 技術が高い

特にフェイエノールトの選手は非常に高く、その他の街クラブの選手も質が高いと感じた理由

日々のトレーニングの積み上げ、4種年代からの継続した指導の中で、「止める」「蹴る」トレーニングの割合が大きい。

どのクラブも U7~U11 までの間に個人のボールを扱う技術・アジリティーのベースを作ることを念頭に TR している。

ヘディング・対人の強さがある

理由

身体的特徴があり、それをいかしている。選手の特徴がいけるポジションを与えている。

ポジションのプレー・スペースの見つけ方・使い方の質が高い

理由

日々のトレーニングの積み重ね。ポジションを意識した・ゲームにいかせるトレーニングからの積み上げ

※フェイエノールトの U14.17 の試合

一見パターンのようなボールの動かしであったが、そこは緻密な判断でより早くゴールを目指しているように考察することもできた。

**基礎基本が備わった選手が多い**（逆に個人の特徴的選手が排出されないのではとも感じた）

#### 理由

各カテゴリーでの習得すべきことが整理させていて、順序だって **TR** できている。選手の強みをいかす **TR** というより個人の基礎基本のレベルを上げさせる事に重きをおき、その中で特徴がある選手が、生まれるのを待つ。そんな印象。

### 【3種年代での提言】

- ・「止める」「蹴る」（渡す）の技術レベルを上げていかなければならないと痛感した。
- ・サッカーにおける技術・ポジションの戦術理解の土台を3種年代でいかに習慣化させられるか。
- …これは4種との共同した活動が大切になるであろう。
- ・日本人らしさの追求もより大切と感じ、そこを信じて進むことが間違っていないと確認もできた。
- …それは、細かさ・俊敏性の強みを最大限生かすことであると感じた。
- ・U13～U15年代で土台ができていない選手がいるのであれば、土台つくりの継続。
- …土台ができているのであれば、土台の質の向上と日本人特有の細かなステップワーク・アジリティの追求も並行して行っていく。
- ・世界で活躍する選手を育成すると考えると、オランダ（世界）の強みを知り、どう2種年代へ選手をつなげていくか。
- …オランダの強みに対抗して身につけたい力
- ・ヘディングの強化
- ・対人能力（クロスを上げさせない・シュートを打たせない）
- ・ボールを失わない力（数的不利を作らせない）
- ・選手の特徴理解し、対等に闘える強みを身に着け、各ポジションのスペシャリストになっていくということ。
- …各個人の武器をいかすベースアップを確実にし、2種年代につなげていくべきだと思う。
- ・各選手がポジションを意識し、ある意味で型にはまったサッカーの中でも自ら判断する力、見極める力そんな選手になるためにどう指導者がサッカーを通じてトレーニングを通して関わっていけるかも大切なポイントであるだろう。
- ・環境的なものは（学校教育・行政サポート・グランド環境・サッカー文化等）オランダには現状かなわない。
- …今すぐに我々が、できること。それは、日々のトレーニングの積み重ねである。
- ・トレーニングが、選手を育てているということ。
- …我々の指導が、選手にどんな影響を与えられるか、トレーニングからどんな影響を与えることができるか。それを考えながら、3種年代の選手に関わっていくことを忘れてはならない。

## 《 2 種 》

- 報告対象 2種指導者、育成に携わる指導者
- 報告内容 オランダサッカーの現状及び分析
- 報告者 鈴木崇記、鈴木裕太郎、菅藤徹也、藤村知大



### ◆分析対象

フェイエノールト、エクセルシオール、AZ

### ◆目的

オランダの文化に触れ、育成の考え方をすることにより、これからの静岡のサッカーの強化に繋げる。



### ◆分析

#### 【オランダの2種年代の選手の特徴】

##### ①動きながらの「止める」・「蹴る」の技術の質が高い

- ・4種年代から「止める」「蹴る」のトレーニングを重点的におこない、パススピードやボールを受ける時の動き出しのタイミング、身体の向き、ボールの置き所などこだわって指導されている。
- ・どのクラブも U7～U11 までの間に個人のボールを扱う技術やアジリティーの基礎づくりをおこなっている。

##### ②ポジションの役割が明確

- ・オランダは代表的な 1-4-3-3 というフォーメーションでゲームを展開しており、それぞれのポジションでの役割が非常に明確である。
- ・選手の特徴やストロングポイントを活かすようにチームが機能しており、“それぞれがやりたいプレー”と“チームとしてやりたいプレー”が自然に行われていた。
- ・練習の中で、ポゼッションを行う際もフォーメーションを意識して選手の配置を考え、ポジションに応じた受け方や視野の確保をしていた。

##### ③サイド攻撃からの得点のとり方が上手い

- ・クロスに対する入り方「入る場所」「入るタイミング」がよく、クロスに対して動きながらしっかりボールにミートしてシュートを枠に飛ばしていた。
- ・日々の練習の積み重ね。動きながらのボール扱いを継続して練習し、ゴール前でも落ち着いて技能を発揮できる力をつけている。

## 【2種年代への提言・まとめ】

- ・キッズ年代からの基礎基本の徹底（止める・蹴る・運ぶ・受ける）積み上げ  
止める・蹴る・運ぶ・受けるの基礎を3種・4種までに身につけさせる。キッズ～2種までの風通しを良くし、連携を密にすることが大切であると感じる。地域のトレセン活動のなどを通して。
- ・選手が自分で判断してプレーできる環境づくり（大人づくり）ピッチ内外においてティーチングとコーチングを使い分け、選手自らが見て判断してプレーできる環境づ

くりが必要である。ピッチ外においても学校という素晴らしい組織を十分に活用し、自分で判断し、責任の取れる大人を育てていく必要がある。

- ・スペシャリストの育成・2種年代の指導者のこだわりを持った指導 指導者が自分のサッカー観をもち、選手の特徴を見抜き、各ポジションの特徴ある魅力的な選手を育てる意識を持ち指導にあたることが大切である。「これで勝負する」という武器を持った尖がったチーム作りに指導者が力を注ぐことが大切であると考え。



## 4. 研修指導者の学びと今後への思い

### 「世界を観に行こう！」

4種技術委員長 渡邊啓介

今回オランダ研修に参加して強く思ったことは「みんな世界を観に行こうよ！」ということでした。今回私がオランダに行って、見て、聞いて、触れて、感じたことは映像や資料では伝えきれないと思います。

例えば、ロッテルダム市内だけでも200のサッカークラブがあり、それぞれ3面以上のグラウンド(天然芝・人工芝)を地元の町・村所有で使用していること。各クラブにハウスがあり、そこが町の憩いの場になっていること。

フェイエノールトのようなトップクラブは7才からスカウティングをされ、チームそれぞれのメソッドによりトップチームを目指し育成されること。そして7才からでも競争があり入れ替えがあること。

そして、今回アテンドして下さった島田一雄氏、島田慶氏のような、日本・静岡県のことを心から考え情熱を持って我々に接してくれる方が世界にいることなど、全てが行って見なければ感じられないことでした。

静岡県のサッカーに関わる皆様『世界を観に行きましょう』

最後に今回の研修にあたりご尽力を頂きました(一財)静岡県サッカー協会、そして現地で我々の我儘を聞き入れ静岡県の為と様々な研修の場をご準備下さいました、島田一雄様、島田慶様に深く感謝を致します。ありがとうございました。



### 育成の大切さと丁寧さ

アスルクラロ 渡辺 健 (キッズ)

私は今回の研修でオランダのキッズ年代のトレーニングの様子を観てきました。その感想として子どもたちをサッカー選手に育てる(育成する)ことが「徹底」され「大切」にされていると強く感じました。

フェイエノールトでは7歳以下の選手を育てるプログラムが行われおり、7歳以下、8歳以下のグループのコーチ達は経験がありそうなコーチと、若く子どもたちが親しみを持てるようなコーチが複数人で練習を行っていました。トレーニングは24人から32人を3~4つのグループに分け1グループ8人程度で練習をし、子ども一人ひとりに目が届き、個々にアドバイスができていました。内容はドリブル、パス、グループによるゲームに分かれ、時



間（15～20分）でローテーションしていました。フェイエノールトのコーチによると、これは子どもの集中力を考慮し、場面と人(コーチ)を変え、子どもたちが飽きずにトレーニングできるように配慮していると話してくれました。コーチの子どもたちへの態度はとても穏やかで、それでいてアドバイスを個々にしっかり行っている印象を受けました。子どもたちの目線に合わせて話を聞いたり、わかりやすいデモを見せたり、また練習後集合をさせて話しをする時は、子どもたちを座らせて落ち着かせた上で自分も座って話をしていました。トレーニングは、同じオーガナイズで、簡単なものから徐々に複雑にしていました。さらに順番を待つことが少ないように配慮されており、子どもたちは約75分間（1コマ15～20分）のトレーニングを飽きることなく集中して取り組んでいました。

オランダではサッカー選手としてキッズ年代で獲得すべきことは『基本の基本』であり、それを大切に一人一人丁寧に教えていると強く感じました。そして次の年代に上がった時にその基本の上に次の課題を上乘せできるようにイメージされているのではないかと推測しました。

子どもたちを育てることとは？「なぜから考え」、「いつ」「何を」「どのように」「具体的に」を改めて考える必要があると強く感じました。

## オランダとの違い

藤枝サッカー少年団 大塚 秀（4種）

### 【文化の違い】

オランダでは200以上のクラブがあり、オランダサッカーのビジョンをそれぞれのクラブのビジョンにアレンジし、似ているようで似ていない、様々な形でクラブを運営していると感じた。プロチームの試合を観戦させてもらい、応援を観ただけでも日本とは比べ物にならない「熱さ」を感じた。日本にサッカーを根付かせるにはまだまだ時間が必要だと感じた。



### 【4種のルールの違い】

まず、オランダでは、ボールは全ての年代(小学生も)で5号球を使用していた。(年代によって軽量5号球、中軽量ボール、通常5号球に分けていた。ただし、U-7,8,9は空気圧がかなり低めであった。)U-12の試合を視察したが、11人制で、コートは一般的な11人制コート、ゴールキックはペナルティーエリア前から、コーナーキックはペナルティーエリアとコーナーアークの間のゴールラインから、反スローに対しては全く審判は取らないなど、それぞれの年代に合わせた、日本では全く採用されていないルールであった。試合の進行にストレスを与えず、将来を見越した効率的なルールであり、日本でも採用すべきであると感じた。特にボールを見直すべきである。

### 【トレーニングの違い】

トレーニングは基本的にシンプルで、ピッチを広く使い、サイド深くからセンターリングシュートといった型にはめたサッカーの試合をしたいという狙いから逆算された、パス、トラップなどが組み込まれているドリルや、試合時の様々な場面を切り取ったトレーニングを育成年代から多く取り入れられていた。どのクラブもウォーミングアップに体の基礎を作る動的ストレッチも行ってた。U-7~U-12年代までは、1人1人にトレーニングの時間を無駄がないように、4つのステージに分けた **BLOCK TRAINING** を行っていた。

特に指導者がポイントに挙げていたことは、1. 常に忙しくしている 2. 体の向き 3. 素早く受ける 4. ポジショニングといった **OFF** の部分であった。印象深かったのは、U-9の子に対して **FW** のポジショニング「幅と深さ」を教えていたこと、とにかくゴールに向かうにはどのポジショニングが正しいのかを細かく教えていた事である。

### 【考え方の違い】

日本の小学生はあまりポジションを固定せず色々なポジションでプレーさせる事が一般的であるが、オランダでは「各ポジションのスペシャリストを作る」というビジョンで、小学生年代からも選手の特徴を見抜き、ある程度ポジションを固定していた。特にキーパーは週に1度完全別メニューの単独練習を行っており、環境やスカウティングといった違いがあるとはいえ、日本との違いを感じた。フェイエノールトではスカウティングを7歳から行っている。選手の入替えもあるといった厳しい環境のなかでプレーしているという事もあり、選手1人1人の意識は非常に高く、練習に対する姿勢や、向上心、激しさなどは日本の子供たちも学ばなければならないと強く感じた。

日本でのスカウトはクラブチームであれば可能であるが、少年団はなかなか難しい現実がある。地域のトレセンや県トレセンのあり方を見直し、真のタレントを発掘し育てていくべきである。

### 【これからの指導】

日本人にも俊敏性、勤勉性などの良さがある。ただオランダサッカーを真似たとしても意味がない。指導者は日本人の良さを生かした強みのある選手を育てるビジョンを持ち、指導者も常に学ぶ心と強い意志を持つべきであると感じた。トレーニングはシンプルで、問題があれば、常にアレンジ出来る指導者にならなければならないと感じた。

オランダのサッカーの文化、他国のサッカーの文化を真似することは不可能であるが、日本にもっとサッカーを根付けるために、子供たちにまずはサッカーを心の底から好きになってもらう指導が大切である。

### 【最後に】

最後になりますが、今回お忙しい中、アテンドして下さった島田一雄様、島田慶様、本当にありがとうございました。島田さんたちの静岡のサッカーへの熱い魂を子供たちにも伝えられるよう日々努力していきたいと強く思います。

そして静岡県サッカー協会の関係者の皆様、この様な研修の「場」を与えて下さり、深く感謝いたします。本当にありがとうございました

## 指導者によって選手は伸びる

オイスカFCジュニアユース 牧野 安正 (3種)

私自身オランダ国は初めてでした。異文化、生活環境、サッカー文化を学ぶこと。

アムステルダム、ロッテルダムと欧州文化が漂う素敵な街並みが印象的でした。視察に訪れたフェイエノールド、エクセルシオール、AZの施設の華やかさが第一印象です。広大な敷地にサッカー場を何面も有し、クラブハウス、ミーティングルーム、グッズショップ、更衣室どれも歴史を感じる施設でした。



島田氏のコーディネートにより各クラブのアカデミー長より講義、ディスカッション、懇親会が行われました。

U-8, 9から自分自身で解決できることが大切(ピッチ、ピッチ外) トップのゲームを見てモチベーションを上げる。素早い身のこなし(いつも忙しく)などトレーニングから習慣化されている。

クラブで1番重要なことは、アカデミー選手がトップに上がること。育成に関わる指導者によって変わる。

指導現場を見て、選手の環境にはサバイバルがあり常にやる気にあふれている。ポジティブなコーチングが多いように見受けられた。(ほめて伸ばす)(良いデモンストレーション)現場スタッフの数、年齢段階に応じた育成指導、一貫したコンセプト、カリキュラムなど重要なキーワードがあると思いました。U-12~15、育成年代だからこそ良い育成をしている指導者を置いています。選手経験がなくともオランダでは高く評価されています。

フェイでは1週間のトレーニングの流れを確認する事ができました。(トレーニングの強度、対戦ゲームによって異なるトレーニング、ビデオ分析)細かな内容の一部も知ることができました。

この国は小さなクラブから国を代表する指導者まで選手を見る目と同じようにコーチを見る目もしっかりしていると感じました。

私自身オランダ研修中の際、島田氏の人脈の広さと体中からあふれる情熱を毎日感じていました。とても素晴らしい人に出会えたことがもう一つの財産です。

結びにあたり、この研修事業に関わってくださった静岡県サッカー協会、関係者、静岡県技術委員会、膳亀技術委員長、池谷養成委員長、共に学んだ12名のスタッフの皆様には心より感謝するとともに、研修期間中大変お世話になりました島田一雄氏、島田慶氏に心より感謝とお礼を申し上げます。本当にありがとうございました。

P S 島田氏の熱い思いを忘れずに王国の復活にむけて良い指導者になります。

## 自分のサッカーをつくる旅

浜松開誠館 岡本淳一（3種）

### ●目的

- ・オランダのサッカーを体感することで、自身のサッカー観の確認・日本との比較
- ・育成年代での指導に関して、取り入れられるものを見つけ、自身の指導の向上、静岡サッカーの向上に役立てる

### ●分析対象・流れおよび全体像

- ・フェイエノールト・エクセルシオール・AZ の育成部門の研修を受ける。各年代の TR（U7～U18）の視察・分析
- ・レッケルケルク（町クラブ）クラブ環境見学・TR 見学

### ●課題の発見と分析

事前資料をもとに、5つの疑問を自分なりにテーマとし研修に参加



### ① オランダサッカーと日本のサッカーにおける育成の違いを見つける

違い： 一貫性の積み上げ

- ・U7～U18 までの一貫指導が行き届いているということ。
- ・どのクラブも、クラブの色は多少あるが、育成過程において選手の成長に合わせ順序だって TR の積み上げをしている。
- ・日本は、6年・3年・3年の学校教育の中でチームが変わるまたは、1年ごとに指導者が代わることで一貫した積み上げができていないケースが多い。ここに大きな違いがあると感じた。

### ② オランダにおけるトップクラブと町クラブでは育成方法に違いはあるか？

・基本的に大きな違いはないと感じた。

（トップクラブ：フェイエノールト 町クラブ：エクセルシオール、フェイエアマチュア、レッケルケルク）

- ・選手の身体的特徴は、差がある現状であった。しかし TR の内容・考え方は同じであると感じた。
- ・U12 年代までの積み上げ。個人技術へのアプローチ
- ・U13 年代からの積み上げ。基本技術の習得と、ポジションの役割の理解・ポジションにあった TR。
- ・内容的には、パス&コントロールの TR・ポジションを意識した TR 練習内容に特別大きな差はないと感じた。

### ③ 技術レベルの高い選手はなぜそういった選手になったのか？

いつ、どこで身に着けているのか

- ・良い選手は、勝手に育つ。(勝手に育つ環境がオランダにはある)
- ・良い選手は、早い段階でスカウトされ、良い TR 環境 (レベルの拮抗した中で) で指導者のもと選手にあったタイミングでの的確な指導を受けてきたため。
- ・そして何より選手自身が、人間力に優れ、与えられた TR の中で工夫し、成長できる個人であることが大きな要素である。(フェイヘノールト U7 でスカウトされた選手のほとんどがプロ選手になっている)

#### ④ 的確な判断、正しいポジション (奪われない) をとれる理由は？

- ・トレーニング日々の積み重ね
- ・TR のサイクルが、週末のリーグ戦を行い。課題に対して TR してまたリーグ戦に臨む。このサイクルが完成されている。
- ・TR の内容が、試合における TR からの逆算・試合におけるポジションを意識した TR が基本。
- ・TR のなかで、正しいポジションをどこか学び試合で生かし自分のものにしていく。この積み重ねが継続して行われているため。

#### ⑤ なぜ闘うメンタリティーがあり、自分から考えてプレーできるのか？

- ・オランダ文化がそういった選手を育てている
- ・闘うメンタリティー
  - 子供のうちから、トップの試合を観戦に行くことでフットボールとはどういったものかを目の当たりにできている。本物を目にする機会が多い。
- ・自分から考えてプレー
  - 日々の生活の中で、自ら判断をすることが多い。教える教育ではなく、考えさせる教育であるため。
  - 交通一つとっても自ら判断する機会が非常に多い (信号のない交差点)
  - TR でも、考えて自ら答えを導くことへのアプローチをかなりしているため

#### 【今後の指導にいかすために】

- ・TR の積み上げのためのメニュー・考え方の構築・統一化
  - 6年 (3年+3年) のスパンの中で TR の積み上げをできる環境であります。今後は、ここの積み上げをできるようにより明確に具現化していくべきであると感じた。
- ・選手の見極め
  - 才能のある選手の見極めと、選手の特性の見極め
  - レベルの拮抗した中での練習ができる環境づくりと、選手個人の特性ポジションの見極めをし、ポジションを意識した TR、ポジションのスペシャリストを育てる。
  - まずは、この2つを実行し今後のトレーニングの向上に努めたいです。

#### 最後に

今回の研修に参加させてもらい、その他にも、様々な経験と多くのことを感じることができました。現地での島田さん、慶さんによるコーディネートには大変感謝しています。

また島田氏の情熱は、今後の自分自身の人生においても非常に勇気とパワーをもらいました。本当にありがとうございました。

そして、共に参加したメンバーとの出会いも私の大きな財産となりました。こういった研修の場を与えてくださった静岡県サッカー協会に感謝し、今後静岡県のサッカーの向上の力になれるよう自分自身邁進していきたいです。多くの人に支えられ研修を終えられたことに感謝します。ありがとうございました。

## 「変えられないもの」と「変えていけるもの」

浜松市立天竜中学校 佐野伸介（3種）

### 【みんなサッカーが好き】

ロッテルダム市内には600を超えるサッカーグラウンドがあり、サッカーコーチとして生計を立てていける。クラブ（フェイエノールト）のスケジュールに学校が合わせる。隣国と練習試合や公式戦を行える環境である。電車の駅を降りると、すぐにスタジアムがある。など日本にはない環境や価値観が存在した。また、サッカーに対する国民の意識や生活への比重は相当高いものだった。レッセルケルクの街に宿泊したときのエピソードであるが、私服で普通に道を歩いても気にはされなかったが、サッカーのユニホームを着て街を歩くと、すれ違う人みんなが声をかけてきた。



また、女の子や老人までもが自分の愛するクラブのユニホームを着て、スタジアムに行って応援する光景も当たり前であった。このような環境に日本を変えることは非常に難しく時間のかかるものであると感じたが、その中で私たちができることは、やはりサッカーを愛する人間を増やすことである。私たちには指導することができる選手がいる。その選手を変えることからである。そして、指導者が変わることで、成長することが必要だと改めて感じました。かかわった選手は自分の指導やサッカー感を土台にサッカー人生を積み上げていく。選手に直接かかわっている指導者として、目の前の選手を変えられるのは指導者の指導力に他ならない。

### 【指導スタイルの確立とビジョンを持つ】

各クラブ、指導者は独自の哲学、ビジョンを持っている。日本の全てのクラブは、チームとしてのビジョンを持っているとは限らない。まだ私自身も哲学やビジョンを確立できていない。

選手を指導していく上で、アンテナを高くし、新しい情報を取り入れながら独自の指導スタイルや哲学を構築していくことが大切であると再認識した。

AZのアカデミー長の「哲学は変化していく。環境が変われば当然である」という言葉が印象に残っている。

### 【ポジションを意識したTR】

オランダサッカーのシステムが4-3-3であり、各ポジションの特性が明確にされていて、練習の中でもポジションを意識したトレーニングが構築されていた。技術は12歳までに完成させ、ポジションについては13歳以降に決定していくそうだ。たとえばポジションTRするときもポジションを意識してオーガナイズされていた。

自チームでいえば、いろいろなポジションを経験させて、多くの可能性を探ったり、選手自身に気づきや学びをさせたりしているが、スペシャリストを育てるという面ではいつ決定していくかは定まっていないのが現状である。選手の強みを伸ばしながら、その選手にあったポジションを決定していく指導者の目は大切であると感じた。

### 【今後の取り組み】

日本女子サッカーがW杯で優勝し注目を集め女子サッカーが盛り上がり、ラグビーW杯で日本チームの躍進でラグビー人気が出た。しかし、その後は継続しないのが現状である。スポーツが文化として定着するには時間がかかるし、日本のサッカーが結果を出し続けることと地道にサッカー人口を増やす取り組みをしていくことが大切である。私たちができることは目の前の選手を成長させることと、できるだけ良い環境を与えることではないかと思う。また、静岡県サッカー王国復活のためにも、

### 【印象に残った言葉】

- ・ボールはフリーで誰でも取りに行ける
- ・ゲームをさせる。ゲームになると考えなくてはならない。
- ・指導者にはそれぞれの指導法がある
- ・目的のために約束事を。
- ・今日より明日がベター
- ・哲学は変化していく。世界（環境）が変われば変化していくのは当然だ。
- ・オランダ人は世界一平均身長が高い。毎日三食チーズを食べている

## 中体連選手を育てるためのオランダサッカー

沼津市立第五中学校 知野匡伸（3種）

初の海外研修の中で、日本の育成年代とどのような違いがあり、どのようなビジョンを持って選手を育てているのか、オランダのサッカー文化に触れながら指導者研修をできたことに感謝しています。他国のサッカー文化に触れることにより、日本では感じることでできない体験をすることができ、今後どのようにサッカーに向き合っていけばよいのか考えることができました。

オランダのサッカー環境が整っていることに驚きを感じ、どのクラブにも明確なクラブ方針があり実践できていること、2面以上の芝生グラウンドを所有



していること、サッカーを愛するファミリーがサッカーに対して熱いこと、どれをとっても日本より長けていました。

指導面で特に感じたことは、選手が判断できる環境を整えていることでした。選手の引き出しを生むためのヒントは与えていますが、プレーを制限するコーチングはなく、選手が自ら考え判断している場面が多くみられました。また難しいことを要求するというよりは「強いパス」「切り替えの早さ」「球際で勝つ」といった、サッカーの基本を選手に強く求めていることも感じました。

私は中体連の選手の指導を普段行っており、設備面の環境の改善や、選手を選んでチーム作りをするということは難しいです。しかし日々のトレーニングの中で選手が自ら判断し、たくましい選手を育成していくことは可能です。今回の研修で学んだことを生かし、チームに関わるスタッフ、選手、保護者に対して、きちんとしたメソッドを確立していきながら、指導力を向上するために精進したいと思います。また三種だけでなく二種・四種の方々とどのように選手を育成していくか、更に連携をとりながら、静岡県から新たなスペシャリストを育てるための土台を整えていきたいと思います。

最後に、この研修を支援していただいた池谷孝さん、膳亀信行さん、静岡県サッカー協会、東部サッカー協会、沼津市サッカー協会の関係者の皆様に深く感謝しております。また、オランダの地で様々な面で支援していただいた島田一雄さん、島田慶さんにも深く御礼申し上げます。ありがとうございました。

## 育成で平等と不平等の持つ意味

静岡県立磐田西高等学校 鈴木 裕太郎（2種）

今回の研修参加にあたり、個人的にいくつかのテーマを持ってオランダへ向かった。研修日程も各年代の要望に合わせて柔軟に対応して頂き大変有意義な時間となった。今回は、オランダサッカーリーグのエールディビジに所属する3クラブ（フェイエノールト、AZアルクマール、エクセルシオール）の育成システムの説明、ディスカッション、各年代のトレーニングを見学することができた。

各チームとも、チームフィロソフィーに基づいたビジョンが明確に存在し、それがチームに関わる全ての人が周知できるようになっていた。どのチームも4-3-3システムが主流ではあるが、狙いや戦い方にはそのチームの独自性を出し、他クラブとの違いを見出していた。10日間の研修を通して、色々な方に話を聞いたり、色々なものを見たりする中で、「平等と不平等」という言葉について印象に残り、考えさせられた。海外のシステムやスタイルをそのまま日本に持ち帰ることがBESTな選択にはならないヒントがこの言葉に隠されているような気がした。

エールディビジの3クラブのほかに小さな町クラブも見ることができた。決してハイレベルの選手の集まりではなかった。それでも、各年代でプレーできるチームがあり、指導者がいて、グラウンドが数面あった。海外にでると環境の違いはいつも感じるものの一つ



だが、日本でも長期スパンで考え少しでもその環境に近づけなければならない。しかし、現実的には難しい問題でもあるので、日本の仕組みに合致した日本にしかできないことを模索していかなければならない。日頃指導にあたっているチームから離れ、オランダの地で多くのことを感じ、学び、指導者としての甘さを痛感する 10 日間となった。今後、指導者として少しでもステップアップしていけるよう努力していきたいと思う。

今回の研修の参加にあたり、静岡県サッカー協会、現地でコーディネートして頂いた島田一雄氏、島田慶氏、関口進一氏、今回の研修のプランニングと企画をして頂いた、池谷指導者養成委員長、膳亀技術委員長、そして、共に刺激しあい質の高い研修をすることができた 11 名の仲間から感謝申し上げます。ありがとうございました。

### 3 Strong Impression

静岡県立新居高等学校 鈴木 崇記 (2 種)

今回のオランダ研修では、3つのことを強く感じた。1つは「基礎基本の大切さ」である。フェイエノールド、エクセルシオール、AZ どのチームも 4 種の年代で基礎基本を徹底的に磨き上げ、3 種、2 種と年代が上がるにつれてポジションを意識したトレーニングとなっていた。サッカーだからピッチで戦うための止める・蹴る・運ぶの技術が武器になる。加えて自由に身体を動かすための身体的な強さ・巧さ、相手より 1 つ 2 つ 3 つ先をいく判断の速さ、目の前の相手に絶対に勝つというメンタリティが基盤としてあると感じた。それを更に伸ばしながらポジションのスペシャリストを育てていくことが重要であると感じた。



2 つ目は、「自律した大人をつくる指導の大切さ」である。選手が自分自身で判断する機会を奪わず、規律の中で自分の役割を理解し、互いのよさを認め合い勝ちに向かって挑戦できる環境づくりが指導者の仕事であると感じた。そのためには AZ の「11 の重要なルール」は指導する際にとっても重要であると共感できた。

3 つ目は、「人の思い、情熱（熱さ、温かさ）の素晴らしさ」である。今回の研修をコーディネートしてくださった島田さんファミリーの静岡のサッカーに対する熱い思いや実際にお話をして本人から感じる溢れ出るパワーにすごく刺激を受けた。絶対に負けたくないと感じた。静岡にいる指導者として一人の人間として熱く温かい魅力的な指導者・人間になれるよう、常に学ぶ姿勢を忘れず、超プラス思考でこれからトライしていきたい。

末筆ながら、今回の研修を企画し学ぶ機会を提供してくださった膳亀先生と池谷さん、研修をコーディネートしてくださった島田さんに感謝申し上げます。

## プロセスは違ってもゴールは同じ

静清高等学校 菅藤徹也（2種）

今回のオランダ研修は、私にとって初めての海外研修で学ぶことが非常に多かったです。日本にいただけでは感じる事の出来ないことが多かったと思います。それは、ピッチの中だけではなく、ピッチ外の部分についても同様です。そしてそのピッチ外の部分が最終的にはピッチの中に表れているとも感じました。

リーグの試合を3試合観戦したこと、フェイエノールト・エクセルシオール・AZの3クラブの施設見学、レクチャーを受けたことはとても勉強になりました。特に各クラブの育成やチームの方針についての話を聞いたことは、良い経験になりました。自分の知らなかったことを知れたことはもちろん、それ以上に頭の中を整理出来たこと（整理出来ている人の話を聞くことが出来たこと）が大きかったです。普段何気なくやっていることも、目的・意図が明確になっているかどうかで効果は大きく違います。何のためにその行為（試合・練習メニュー・コーチング・ピッチ外の指導等）をしているのか。その部分を外さなければ、通る道が多少変わったとしても、行きつく先は同じだと感じました。

私は監督ではないため、まずはチームとしての考えをもう1度整理する必要があります。そしてそれを選手に伝えなければなりません。また指導者としての力を磨くために、自分が監督になったつもりで考えることも大切だと感じました。この研修を「非常に良い経験をする事が出来て良かった」で終わりにするのではなく、必ず実行に移すこと。そして自分自身が成長し、チーム・選手に関わっていきたいと思います。

最後に、このように充実した研修になったのは池谷さん、膳亀先生、島田さんに支えていただいたことがとても大きかったと思います。本当に感謝しています。また同じ研修に参加したメンバーからも刺激を受けました。皆さんに負けないように、サッカーに対して熱い気持ちを持って取り組んでいきたいと思っています。このような研修に参加させていただき、本当にありがとうございました。



## 伝える力、強みを伸ばす力

2種 島田樟誠高等学校 藤村知大

この度の研修で自分への気付きを与えられたように感じます。百聞は一見にしかずという言葉通り、本やインターネットに書いてあることでは感じる事の出来ない、現地の雰囲気を感じることによって様々な



気付きがありました。そして、今後取り入れていきたい内容が数多くありました。中でも2点大事なことだと感じました。

1点目は選手に明確に伝える手段として「文字化」して「明確に」つたえること。

2点目は選手の強みを最大限引き出す責任が指導者にはあるということ。当たり前の事かもしれませんが、今の自分には非常に大事なことだと心から感じています。

1点目について、フェイエノールト・エクセルシオール・AZの3チームの理念・信念を聞き、パワーポイントに書かれた文字を通して見させていただきました。内容に違いはあるものの、理念・信念とそこから枝分かれしていく項目が、的確で明瞭な表現であると感じました。混沌としたものを非常にシンプルに伝えていました。このことは、ピッチ内でも同様であり、2点目の選手の強み・ストロングポイントについて繋がっていると感じました。

実際に、トレーニングからゲームまでを見ました。オランダのクラブの多くは1-4-3-3のフォーメーションを採用しています。そのフォーメーションの中で、各ポジションを担う選手の役割・仕事が明確であり、なおかつ自分の強みをチーム戦術の中で自然と活かしていました。その様子はトレーニングの中からも伺えました。1週間のトレーニングの中で、ポゼッションを行う際に自分のポジションについて行うことで視野や受け方などの質の向上にも繋がるように感じます。チームとしての明確なサッカーがあるからこそ、各ポジションで果たすべき役割・個人で果たすべき仕事が明確に伝わっているからこそ、最終的なゲームで不自然さを全く感じず、個々の色が出る自然さを感じることができました。

以上のことを、この研修で学ぶことができました。他にも、影響を受けたものがたくさんありましたが、この2点が今の自分に取り入れたいと強く感じたものです。

「文字化」をすること、選手が個々の強みを自分のポジションで役割とともに自然と発揮させること、どちらも指導者として非常に大事なことであり、知識や考え方をもっと深める必要があると感じます。

いま、サッカーを追究したいという気持ちが以前にも増して強くなっています。この研修に携わっていただいた方々に非常に感謝しています。その方々のおかげで、貴重な経験とサッカーに熱い思いを持つ方々との出会いを与えていただきました。自チームのみならず静岡に還元していくことが今後の明確な役割になりますので、より一層努力していきます。この度は、ありがとうございました。



Shizuoka 4-2 Excelsior

# DUTCH VISION

ENJOYMENT, / REPETITION, / THE QUALITY OF COACHING /

## CONTENTS

### ■ FOOTBALL VISION OF

AZ ALKMAAR 2015

FEYENOORD 2015, 2012

### ■ まとめ

## サッカー指導のスタンダード1

**1** サッカーをやるために生まれた子どもを **2**  
見つけて **3** なるべく早くサッカーを教える

「自クラブで選手を育てず外から選手を連れて  
くることはクラブを壊してしまうことだ」

Maup・Martin(Feyenoord Scout)

スターとコーチを育てる (Feyenoord)



## サッカー指導のスタンダード2

**1** 強み (+) を見つけ強みを伸ばす、  
**2** テクニックを伸ばす。  
この二つが **チーム/個人** 育成の成功の鍵

テクニクがサッカーの質を決め、ポジションのスペ  
シャリストがチームの勝利を決める

あなたのチームのイレブンの個々の強みは？！！？

## サッカー指導のスタンダード3

クラブの  
VISION, METHODを持つ、変革する

コーチの  
ORGANIZE, COACHINGの質を保つ

言語化文字化したものをポジティブな形でチームで共  
有していますか？！！？



## Ambition 2020

1. チャンピオンになる
2. 全力で全員で発展するクラブ
3. AZの考え方で働き、プレーするコーチ・選手をリクルートし育てる

### 成果目標

オランダでトップ4  
5年ごとにチャンピオンになる  
UEFAランキング25位以内  
毎年ヨーロッパのサッカーをする  
ヨーロッパレベルのタレントの育成の継続  
経営規模50億円

## Vision of AZ Alkmaar

ユース教育の構想・未来像

- 1.Ambition
- 2.Professional
- 3.Unit/One team
- 4.Progressive/Innovate
- 5.Personal Attention

志を持つ  
プロフェッショナルとして仕事をする  
組織的にまとまって  
常に進歩する、変革する  
個人に注目する

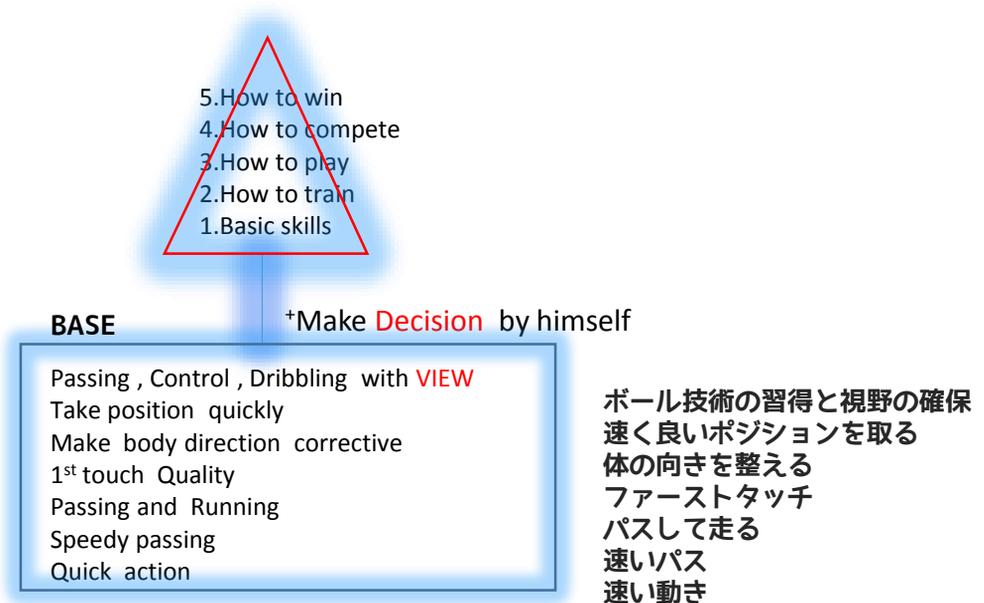
## Vision on Football

- 1.Dominant
- 2.Attacking and Attractive Football
- 3.Dynamic and Fast Pass & Move
- 4.Guts
- 5.Work Together

ゲームを支配する  
攻撃的で魅力あるサッカー  
ダイナミックかつ速いパスと動き  
ガッツあるプレー  
補い合い組織的に戦う

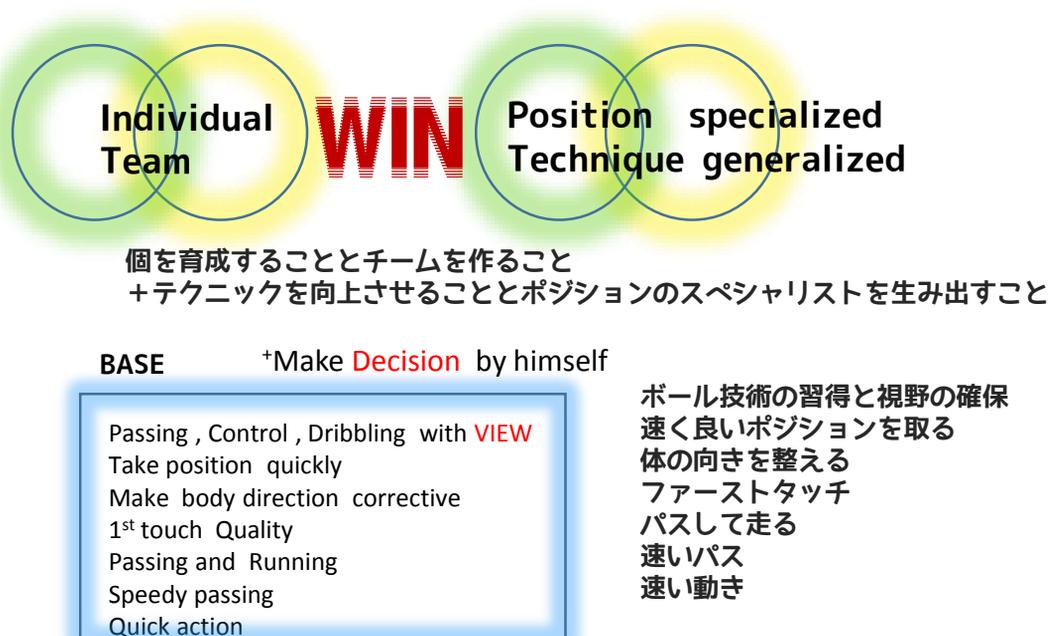
# Vision on Youth development

育成のビジョン



# Vision on Youth development

育成のビジョン



# Vision on Players

- 1.Understand The Game
- 2.Make Own Choices
- 3.Technically and Physically in Optimum Condition
- 4.Optimal Performance and Remains 24hours/7days Elite Sport
- 5.Independence and Self Management

ゲームを理解する  
自分で決断してプレーする  
コンディションを整えうまく強くプレーする  
いかなるときも最善のパフォーマンスを保つ  
自立と自己管理、自分をつくる

# Vision on learning

選手の伸ばし方

- 1.Solution-Orientated Work
- 2.Customised Coaching and Training
- 3.Specialising
- 4.Seek Out and Push the Limit
- 5.Be Demanding/Raise the Bar

スタッフの協働による問題解決  
個別指導で強みを伸ばす  
指導才能の見極め  
リミットを超えさせる  
規律を厳格に守らせる

- 4.Delegate
- 3.Support
- 2.Accompany
- 1.Instruct

代表としてプレーさせる  
サポートする  
一緒に  
教える、道筋を示す

親の協力

- ・ コーチの選び方/クラブのビジョンを理解した優秀な指導者
- ・ コーチの育て方/<sup>1</sup>自己責任もしくは<sup>2</sup>ベテランとの組み合わせ

# Vision on Training

トレーニングのヴィジョン

サッカーの運動動作の定着+視野の確保と応用、ゲーム

- 5.GAME
  - 4.Formation training / drill
  - 3.Functional training / drill
  - 2.Situation training / drill
  - 1.Basic Technique , coordination
- With VIEW (perception)  
+Make Decision by himself

- ・ トレーニングとゲームは違う。両者をつなげるものとして想像力、思考力が必要
- ・ テンポ、精度、強度、回数、頻度、スピード

# 11 Golden Rule in Training

## 11 Golden Rule

1. トレーニングは楽しく
2. ゲームリアリティのあるトレーニングを行う
3. ポジティブなコーチングを心掛け、ネガティブなコーチングを慎む
4. 常に両足でプレーさせる
5. チャレンジさせ成功体験をたくさんさせる：多くのゴール
6. スモールグループでのゲームを多くする：4対4の活用
7. 同じレベルのグループでプレーさせる
8. ゴールキーパーもフィールドと常に一緒に練習させる
9. テクニック：さまざまな状況下で繰り返し練習させる
10. 洞察力：視野を確保し選手が自分で決断できるようにさせる
11. 洞察力：コーチはいつも自然体を心掛け、コーチも選手もオープンに意見を言い合う

## Periodization

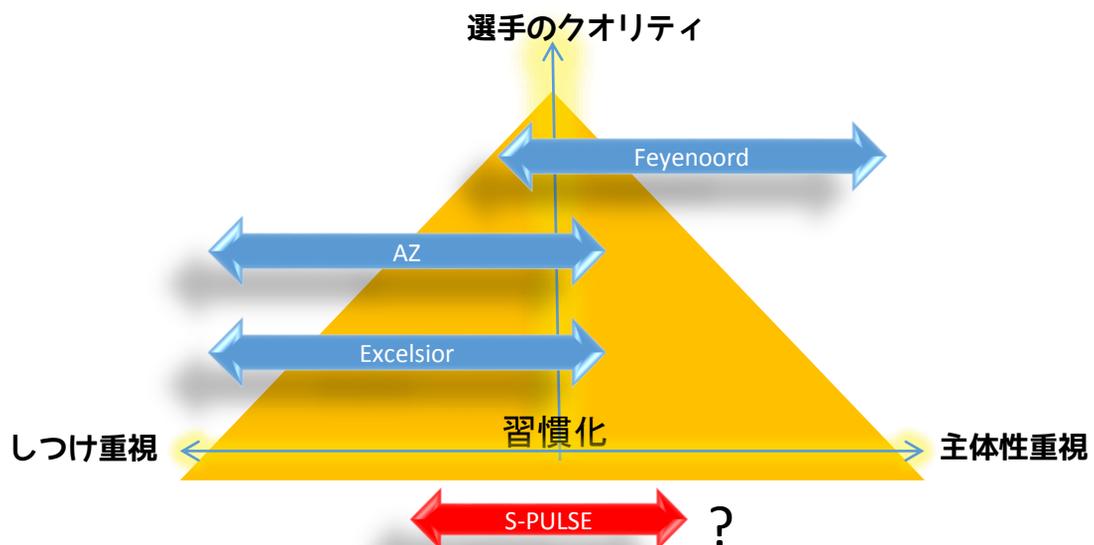
ゲームで最高のパフォーマンスをするためのトレーニングの科学的根拠とスケジュールリング

Sun recover  
Mon 7  
Tue 10  
Wed rest  
Thu 10  
Fri 6  
Sat Game



**Periodization** is the systematic planning of [athletic or physical training](#).<sup>[1]</sup> The aim is to reach the best possible performance in the most important competition of the year.<sup>[2]</sup> It involves progressive cycling of various aspects of a training program during a specific period. Conditioning programs can use periodization to break up the training program into the offseason, preseason, inseason, and the postseason. Periodization divides the year round condition program into phases of training which focus on different goals.

## VISIONとトレーニングの現実



VISION of

# FEYENOORD



## 楽しくなければサッカーではない



ROTTERDAM 2012.11.02



FEYENOORD 2012.10.31

### FEYENOORD ROTTERDAM

## 成功する育成 (育成出身18/トップ26人)

**宝石を集めてクラブの育成コンセプトを理解したコーチが指導し、各人のアイディア、考えてプレーする力を引き出す指導**

- 1. クラブの哲学、ビジョンの存在。時代の先を読み伝統のよさを引き継ぐ
- 2. 発掘のシステムと千里眼(25人/50km,5人/Holland,3人/Europe)
- 3. 1年ごとの選手の入替え、ハイレベルで均質な選手層の確保
- 4. クラブの育成環境(専門スタッフの連携、良質なグラウンド、必要十分な施設)
- 5. 7歳(U-8)から18歳(U-19)、12年間のスパンでの育成
- 6. 年齢ごとに組まれた力の拮抗したリーグ戦
- 7. クラブ出身のクオリティコーチによる指導
- 8. 先見性、指導力、マネジメント力にすぐれた育成GM
- 9. 個人を伸ばす指導(教える、アイディアや気付きを生み出す指導。(coach))
- 10. 学校との連携による昼間のトレーニング時間の確保(12歳以上)
- 11. 教育を重視。サッカーを通して大人にする
- 12. 情報を入れ変革しながらクラブのコンセプトを守り続けるスタイル
- 13. 育成の成功による財務面でのゆとり
- 14. 無理をさせない、怪我をさせない
- 15. スタジアムに通うファン、一体感をつくるデザイン

FEYENOORD ROTTERDAM

## 成功する育成

なるべく早くに見つけてなるべく早くからサッカーを教える

- >発掘(育成の前段階としてもっとも重要な案件)
- >プログラムに従った指導、個に注目した指導
- >その子どもがどうしても一番伸びるかを考えて指導する
- >自分で考えて解決できる選手の育成
- >ゲームを理解できるように育てる
- >大人にする指導
- >無理をさせない、選手生命に影響を与えるような怪我をさせない
- >見て感じて真似る子ども・・・見てサッカー感を育てる



FEYENOORD ROTTERDAM

## 成功する育成のバックボーン

タレントがわき出てくる土壌、サッカーを満喫できる環境

成熟したサッカー文化と人気

サッカーをする多くの子ども

実力に合った場所でサッカーをする文化・メンタリティ・環境

多くのクラブ、すばらしい環境

地域指導者のクオリティ



FEYENOORD ROTTERDAM

# 成功する育成

なるべく早くに見つけてなるべく早くからサッカーを教える

PLAY CONCEPT

mobility

最初のボールは先ず前にプレーする

速いパス

速い動き

効果的なタイミングで

惜しみなく動く



FEYENOORD ROTTERDAM

# 成功する育成

スケジュールとプログラム

week 37	ma 10 sep	di 11 sep	wo 12 sep	do 13 sep	vr 14 sep	za 15 sep	zo 16 sep
JFE サテライト							
O19	13.00:training	11.00:training		11.00:training	11.00:training	14.30: A1 - Heerenveen	
O18	15.30:training	11.00:training		11.00:training	11.00:training	12.00: A2 - Den Bosch	
O17	14.30:training	14.30:training		14.30:training	14.30:training		
O16	14.30:training	14.30:training		14.30:training	14.30:training	14.45: FC Utrecht - B2	
O15	09.00:training	09.00:training		09.00:training	09.00:training	12.00: C1 - VVV/Helmond	
O14	09.00:training	09.00:training		09.00:training	09.00:training	11.00: C2 - NAC	
O13	09.00:training	09.00:training	18.30: Alexandria - D1		09.00:training	10.00: D1 - Ajax	
O12	17.30:training		17.30:training	17.30:training		09.30: D2 - DHC	
O11	17.30:training		17.30:training	17.30:training		10.30: Scheveningen-SCD2	
O10	17.30:training		15.30: let op: 9:9 E1 - Excelsior R 17.30:training			09.00: E1 - Den Hoorn 09.00: E2 - Sparta	
O9		17.30:training		17.30:training		08.30: VOC - F1 09.45: Spijkenisse - F2	
O8		17.30:training		17.30:training		13.30: Brielle - F3 09.00: F4 - Binnenmaas	

SUMMARIZE

# サッカー選手の育て方

教えたり教えなかったり助けたり。行ったり来たり



## 問題解決力を育てる

練習上手でゲーム上手な選手

[ボール技術]+[観て考える力]+[コンビネーションプレー]

全てに能動的なもの・・・

トレーニングとゲームで、選手が自分で自分自身をうまくさせる

個人の問題解決力

チームの問題解決力

SUMMARIZE

# サッカー選手の育て方

問題解決力を身につけさせる。教えたり教えなかったり助けたり。行ったり来たり

## 技術を徹底的に教える (teaching)

繰り返し。見る、感じる、真似ることが技術の習得に深く関与する。  
コーディネーション、ボールを取る、パスを渡す・パスを受ける、  
シュート、奪う、走りながら。  
判断・決断を伴うトレーニングとゲームとともに。  
技術がなければイメージを引き出せない。

## ゲームをする。さまざまなゲームを経験させる(experience)

さまざまなゲームの経験値を増やす。知識、経験から直感を生み出す。

## 考える力を引き出す、アイデアを導き出す指導(coaching)

経験を与える。答えを与えるのではない、解き方を教える。  
考える、アイデアを出す、解決しようとする習慣の中で生きる。決断力を研ぎ澄ます  
トレーニングとゲームで選手が自分で自分自身をうまくさせる。

## 手助け、支援する(help)

 トレーニングとゲームを通して成長させる。  
ポジティブなメンタリティを維持してサッカーに向かわせる。  
教育する。大人にする。

SUMMARIZE

# チームの育て方

スタイル、フォーメーションを基礎としたコンビネーションの構築



## イレブンのモビリティを上げる

個々の力や問題解決力をチームの中で組織的に発揮させる  
流動的、機動的、効果的、スピーディなサッカー  
ポジションプレーからモビリティプレーへ

spice ポジション適正、ジェネラリストからスペシャリストへ(player)  
スタイル、システム、フレキシビリティ(team)



## チーム構築のメソッドのカタログ化

SUMMARIZE

# コーチ

教育者であり、サッカー指導の専門家



技術を教える人(teaching)

考えることを促す人(coaching)

選手の経験値、知識を増やす人

モビリティを作り出す人(game building)

選手のポジティブなメンタリティを高水準  
に維持する人(motivate)

選手のケガや健康に用心する人(help)

SUMMARIZE

## 指導者こそ学びを

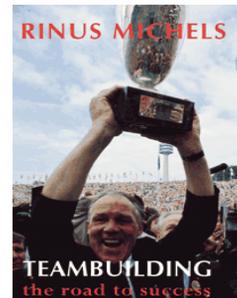
知らない、知ってる、わかっている、できる  
情報通ではなく**分析者**  
指摘者ではなく、**解決者**  
分析を解決につなげる人

SUMMARIZE

## メソッドのカタログ化と刷新 Marketing and Innovation

先週よいサッカーをしたからといって今週良いサッカーをする保証はない。

指導法を確立し、さらに変革していく  
積み上げながらシンプルにしていく  
変わっていくもの、変わらないもの  
文字化言語化視覚化する作業



「選手育成、チーム作りのプロセスに終わりはない」

R・ミケルス



ひょっとしたら？！

教えてはいるけれど育ててはいない

指導力を上げるために

## 手がかり

見て廻る、聞いて廻る、話して廻る  
好奇心がなければ大切なものを見落とす

## サッカーの指導

課題はなにか、どんなプレーをしたらいいのか

- ・ 基準を示す
- ・ 思考させる どうしたら自分を成長させることができるか
- ・ チャレンジさせる 成功と失敗から成長させる

# 選手育成を成功させるもの

## RECEIP自体の問題

みんなが同じレシピで料理を作っても一番流行るレストランと一番流行らないレストランがある現実

どのチームも4 : 3 : 3のシステムでサッカーをしたとしたら優勝するのはどのチーム？

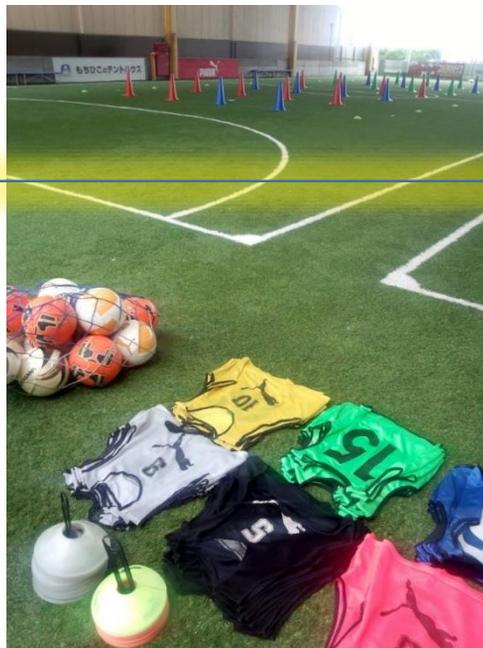
「皆さんは選手を育てなければなりません」  
A Z A D ALOYS WIJNKEL



- 1 目標・プランを持つ、
- 2 プロセスを踏む、
- 3 結果を出す

## [準備]発

指導者としての準備  
練習の準備  
試合の準備  
指導の準備  
タレント発掘の準備



## [成果]行

育成の成功  
勝利  
指導の成功  
指導者の成功

# 自分自身であり続けること

Establish Original Style and Keep Innovatinon

自分自身の発見を、自分自身の創造を見出す以外に生存の原理がないということを彼らは知っている

坂口安吾「黒田如水」

真似ることでは近づくことはできても追い越せはしない

好奇心、子供っぽさがないと大切なものを見落としてしまう

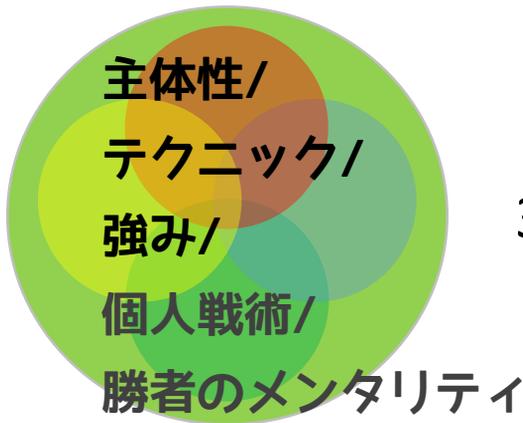
# 自分たちのやり方を積み上げる

情熱・ビジョン・メソッド・選手/タレント・コーチ・環境・施設/道具・予算

世界で何が行われているか知る  
日本人の良さ  
静岡のサッカーの良さ  
自クラブの良さ・魅力  
競技人口確保  
タレント発掘・育成  
強みを意識した組織と育成  
個々のコーチの良さ  
個々のコーチのクオリティを高める作業の繰り返し  
真のオープンマインド

# 個の幹を太くする

促成栽培ではなく、成長の道筋を踏んで



3+2

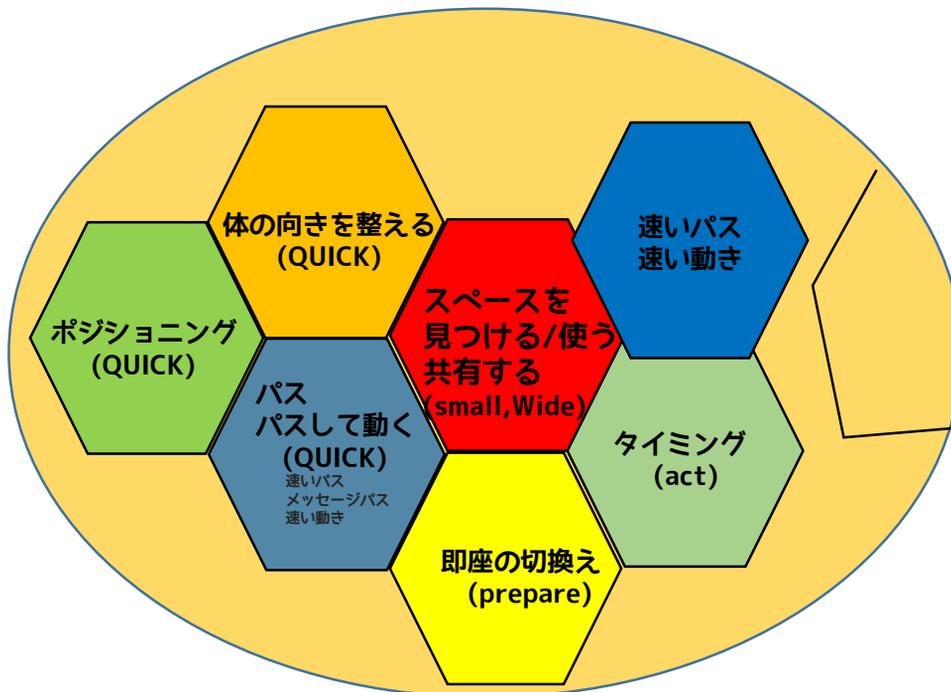
- ・サッカーに対する情熱・考える・選択決断する、責任、リーダーシップ、戦術を語る・逆算思考
- ・ボール技術と視野の確保・認知
- ・基礎基本力+ポジションスキル=勝つサッカー
- ・勝つことに貪欲、負けることは全てを失うこと

## 基本のしつけとプレーの習慣化

インテリジェンス習得のTRのオーガナイズ

ボール技術+視野の確保・認知

観る・決断する・動く

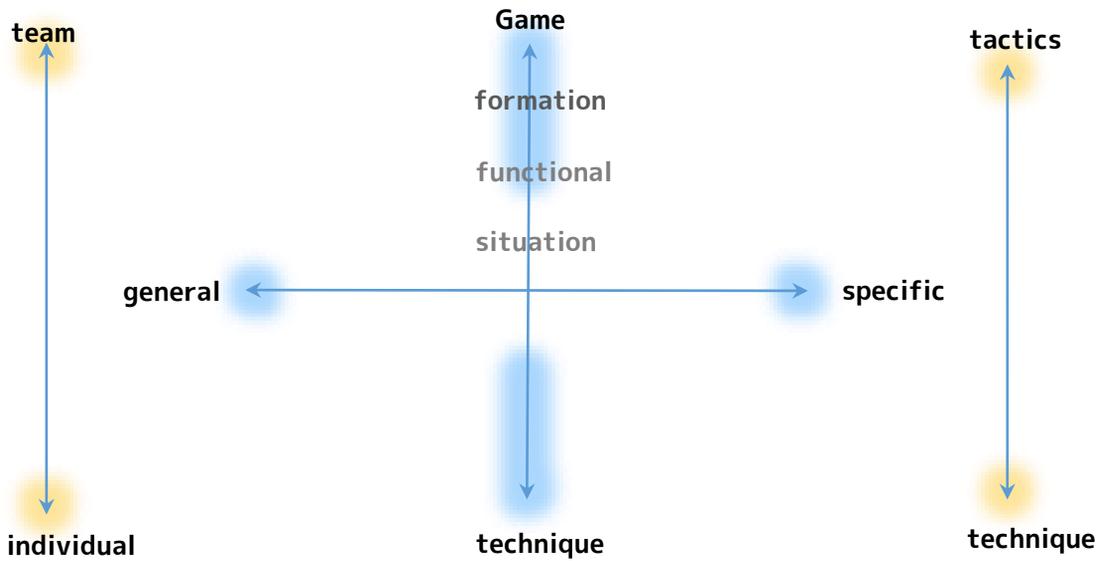


ルックアラウンド  
フリーになる  
ボールに寄る  
ボールを弾ませない  
ワンタッチコントロール  
パス&ゴー

奪われた者が奪い返す  
抜かれたらゴールに帰る  
守備の3原則  
ショートショートロング  
ゴール前の詰め  
セーフティファースト

# トレーニングのテーマと目的

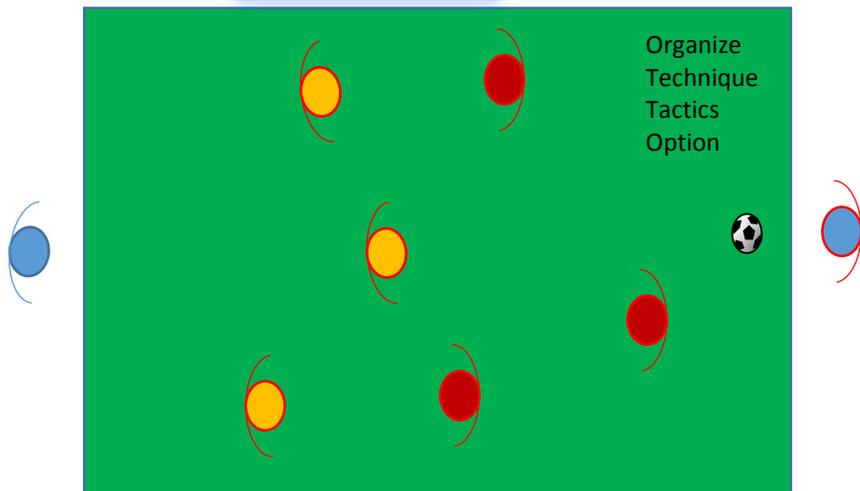
いつ、誰の、どこ、どんな



## Training & Discussion

テーマ、指導の視点、発展のさせ方

3対3+2フリーマン



すばやいポジション  
体の向きを整える  
パスして走る、  
速いパス、速い動き

## 6. 研修日誌

8月22日(土)

18:00 スキポール着。ホテルへ移動。夜9時過ぎレッケルケルクの町クラブにて練習を兼ねたゲームで汗を流す。



8月23日(日) ロッテルダム (フェイエノールトスタジアム)

報告者 キッズ 渡辺健

9:30~12:00 キンデルダイク水車群 (世界遺産) を見学。その後ホテルへ戻り、昼食をとった後ロッテルダム市内へ移動し街を散策した。

16:45 からフェイエノールト対フィテッセのゲームを観戦するためトラムに乗車してスタジアムまで、トラムに乗車して、フェイエノールトスタジアムの目の前の駅で下車することができる。

試合はフェイエノールトが2-0で勝利した。内容はホーム、フェイエノールトがボールを保持しつつも3列目からのロングフィードが目立った。フィテッセはカウンターからフォワードの効果的な動きでチャンスメイクをしていた。ゴールは後半35分PK、その3分後カウンターからゴールを決め、フェイエノールトが勝利した。試合終了後4万人以上の観客が短時間でスタジアムから帰れる仕組みは驚きを感じた。

夜のミーティングでは、島田氏よりフェイエノールトはじめオランダクラブチームの育成システムについての説明を受けた。池谷氏からは、グローバルな視点で選手を見てそれぞれのカテゴリーで何をどのように伸ばしていくのかを考え、それをふまえたトレーニングメニューを作り上げるまで具体化できるよう今後の研修望んでほしいとの話があった。

8月24日(月) フェイエノールト練習場

報告者 4種 大塚秀

フェイエノールトの方針として月曜日の練習は軽めということで選手たちのモチベーションにもばらつきがあり、ゆるい印象でした。

9:00 スタート U14の選手たちは動的ストレッチ+体幹~ゲームという流れ、13:00~スタートした U18の選手たちは同じく動的ストレッチ+体幹からのスタートでその後はサッカーテニスで終了。U14の選手達は、思春期ということもあり動的ストレッチ+体感を行って

いる祭、コーチの話を聞かず流してトレーニングしている選手、言われた通りトレーニングしている選手とモチベーションにバラつきもありましたが、センタリングからのゲームに切り替わった際は一気にスイッチが ON になり、球際の強さやゴールへの意識、勝負に対する気持ちなどが全面に出ていて ON と OFF の切り替え、「変化」には本当に驚きました。

U18 はどのようなトレーニングに対しても、一人一人の意識が高く年代によって自分のメンタルをコントロールできる「意識の差」を感じました。

それと同時に U14 のゲーム、センタリングからヘディングシュートという規制をつけてのトレーニングを見て、チームコンセプトでもあるサイド攻撃をうえつけさせている段階という印象を受けました。

U9 を最後に見て、他のカテゴリーとは違い、ボールを使った動作のトレーニングから、体の向き、受け手のタイミング出し手などが集約されたパスのトレーニングを行っていた。日本でも良く行う基本練習の中で投げる方もステップを踏んで常に忙しくしているという指示が印象的だった。この年代でもパススピードや体の向き、タイミング、出したら動くということうるさく言っていた印象でした。



**8月25日(火)** フェイエノールト研修・レッケルケルク町クラブ視察

報告者 3種 岡本淳一

#### 【フェイエノールト研修】

講師 メルフィン

映像×写真× 講義に関してはメモのみ OK

比較的閉鎖的な印象を受けた。

内容的には、フェイエノールトのクラブ紹介から育成方針、ピリオダイゼーションについてのレクチャーであった。時間の関係で質問をあまりできなかったのが残念であった。

#### ●フェイエの紹介

2012年から新しい方針（若手育成）でクラブが変革してきている

フェイエからトッププロへ行くことで（フェイエ以外のチームも含め）オランダ全土からのフェイエのクラブとしての位置が上がるということ

※U15～21の各年代での代表選手の21%がフェイエノールトの選手である

（各年代に6名位いるということ）

#### ●トップアカデミーのビジョン

最大のミッション=トップへ上がるということ

●育成のコンセプト

自分自身で問題を考えて解決していくことのできる選手になっていくことが大切

このことを前提に、TR をしている

※リーグ後の試合映像は、選手が自宅に戻りパソコンから常に試合を確認できる環境

映像は試合映像と、分析映像がある。分析映像は、個々の選手のミスしたシーンを提示して、解決方法を考えさせることを養っている

●指導内容

DF として約束事を理解し実行するという事

ON ボール時にいかに考えられるか。

素早く動き決断していくということ。

Q 実力が抜けている選手の場合年齢に関係なく、上のカテゴリーに上げるのか？

飛び級はさせない。基本上のカテゴリーにあげたくない、けがを避けるため  
同年代の同レベルで質の高いトレーニングになるため

●育成実態

指導者

U8-12 の指導者はパートタイム指導者 20 名

U13 から上は 15 人のプロコーチ+10 名のスペシャリストコーチ

スペシャリストにより教育

例 インタビューで何をどうこたえるべきかの教育もする

TR スケジュール・時間

TR 時間帯は昼間に行える

フェイエノールトの TR 時間に合わせる学校

カテゴリーにより時間が違う

※U19 は、トップに合わせた時間帯でおこなう

例 学校→クラブ→学校

クラブ→学校

学校→ クラブ

\*学習は、遅れてしまうようであればサッカーに関係のない時間で補修

月 TR 火 TR 水 OFF 木 TR 金 TR 土 GAME 日 OFF

水曜日は、オランダ全土の学校が午前中のみである

学習の進みよくない場合は、午後から先生が授業を見てくれる

(U14 年代のフェイの保護者談)

学校・国は、可能性がある選手に最大限サッカーが伸びる環境を与えるのは当たり前と考  
えている

\*学校への金銭的サポートは、クラブ・地域・国が協力して行っている

●フットボールピリオダイゼーションについてディスカッション

・週末のゲームに向けていかに 1 週間のスパンで考えてトレーニングしていけるのか

→選手のコンディションを考え、TR・休息を体の変化に合わせて組み込んでいく

(けがの予防も含めて)

→11 対 11 にためにシンプルに伝える

・GK からビルドアップがうまくいかない場合のトレーニング方法を 1 週間のスパンでどう落とし込んでいくのかのディスカッション

・TR ディスカッション

対人のトレーニングに関して

→U8・9 は 1 対 1～3 対 3 までの形をやってもよい

→U10 以降は 4 対 4～11 対 11 での形で行うべきと

## ●TR 視察

U15 : 16

U18 : 19 視察

U15 : 16 : 18 の TR が同時

## U18TR 見学

OFF 明け 2 日目にあたる練習であった

内容としては、

・WUP

・ポゼッション 8 対 4

DF は切り替えからシュートあり

・シュチュエーション TR

DF ラインからビルドアップしてシュートまでの

DF がついたのは最後のクロスからのゴール前のみ

あとは、相手なしでゴールまでプレーしていた

・ゲーム

ハーフコートにて 6 対 6 + 1 フリーマン

## U15 : 16 見学

U18 と同時進行であったため細かな内容は確認できていない。

ともにポゼッション (ゴールなし) →ゲーム形式 (8 対 8)

## 【町クラブ視察】 18 : 30

(チーム名 : レッケルケルク)

### ◆環境

グラウンド (人工芝 2 面 + 天芝 1 面) 合計 3 面 クラブハウスあり

### ◆指導環境

人芝①で U13-14 のカテゴリーで 20 人にコーチ 1 人で練習

人芝②で U15-17 で 2 グループに分かれて練習コーチはそれぞれ 1 名ずつ

天然芝では、障害者によるサッカー練習を行っていた

#### ◆選手レベル

U13～U17の選手の質は全体的に落ちるが、パスの質は高いように感じた  
体を動かすスムーズさはなく、運動能力が低いという感じ  
選手は、常に真剣であり力を出し切ってサッカーをしていた  
この中からは、トッププロになる選手はいないと感じた

日本の場合は、こういった町クラブの中にもトップに行く選手がいるところが、オランダと違うところだと感じた。

(オランダは選手の見極め、選手が自分のレベルに合った環境でサッカーができています)  
クラブハウスは、大きさこそフェイエノールトとは違ったが、非常に雰囲気があり、クラブハウス内のカフェでは練習を見ている人、会話を楽しんでいる人それぞれだが、地域(町)・環境(クラブハウス・グラウンド)・フットボールが人と人をつなげているのは間違いないと思った。

フェイエノールトのトップクラブと、町クラブを見学できたことは非常に良かった。



8月26日(水)

終日フリー研修

8月27日(木) エクセルシオール

報告者 3種 牧野 安正

13:00～

■エクセルシオール アカデミーセンター長 (Mr Marcovan Lochemg)

- ・プレゼンテーション
- ・マルココーチより

…15歳から指導キャリア。ナショナルチームの分析などを手掛けてきたコーチ。今はエクセルシオールのすべての仕事をしています。

- ・印象に残っていること

選手をどう発掘していくのか

選手をどう育成していくのか

そのためのチームビジョン、コンセプト、組織システム

などの説明して頂きました。

- ① 試合運営、クラブハウスの警備
- ② 親との関係（食事教育、応援マナー、生活環境）
- ③ 学校との関係（成績の確認、学習サポートの充実）
- ④ サッカーが終わった後のケアをどのようにしていくか

・EXCELSIORの頭文字からのキーワード

エネルギー、特別、質、勉強学問、信じる、リスペクト、ハードワーク、

■年代別のトレーニングメニュー

09 ワークショップで4人のコーチがテーマに沿ってトレーニングを展開していく。

021 タクティックやフィジカルトレーニングが主。

■年代別の時間、トレーニング強度

09 テクニック90% タクティック10%

021 テクニック10% タクティック90%

マルココーチは親切に丁寧に説明して頂きました。

#### 15:00～

■エクセルシオール 016ジュニアユース TR視察

・テーマ パス&コントロール

ひし形パス パスの質とパスムーブが徹底されている印象

オプション（ワンツー、ダイレクトパス）混ぜながらプレー

5対5のゲーム

オーガナイズに工夫あり選手に考えさせることをしていたように感じました。

フリーズポイントは、サポートの距離や位置の確認。パス&ムーブの質にこだわっていたようにも感じました。

#### 18:30～

■エクセルシオールスタッフと静岡スタッフと日蘭交流試合（9対9 20分2本）

4対2で静岡勝利

印象：オランダサッカーを象徴されるシンプルに前にロングボールを入り混ぜながらゴールを目指す。1対1のデュエルはかなり激しかった。静岡のサッカースタイルとは異なりました。ゲーム中は真剣にサッカーを楽しみ、ゲーム終了時には、国境をこえたサッカー仲間になりました。

#### 20:00～

■懇親会…エクセルシオールスタッフとの食事会（池谷養成委員長の提案）

過去に経験がない画期的な食事会に感謝しています。サッカーの試合を終えた後もありコミュニケーションを沢山とることが出来ました。非常に盛り上がりエクセルシオールのサポーターになった時間でした。

オランダパワーを沢山顶きました。

今日はAZで育成研修を行った。AZのアカデミー長のアロイズ氏からクラブの哲学を聞くことができた。明確な目標を設定し、集団が同じ考え方でその目的達成のために進んでいくことが大切であることを改めて感じる事ができた。目的をどのように達成するか「サッカー」「プレイヤー」「指導」のビジョンがあり、明確に示されていた。

「サッカー」のビジョンでは、自分がどんなサッカーをしたいかをもつこと、「崇記スタイル」をもち、選手に明確に示して伝えていくことが大切だと感じた。

「プレイヤー」のビジョンでは、技術や身体の状態を高度な状態にすること、ピッチ内外において全ての面でプロフェッショナルであることが大切である。自分自身をコントロールし、自分自身で判断して行動していくこと（自主自律と自己管理）が重要であると改めて感じた。

「指導」のビジョンでは、コーチ陣がそれぞれの強み（専門性）を活かした様々な指導を行うこと、個々をしっかり見て、その選手の限界を見極め、限界を押し上げることが大切である。また規律を守ることを厳格に伝えながら、選手自身の中で判断してプレーできる環境づくりが必要だと感じた。

指導のための「11の重要なルール」は普段の自分の指導を振り返り、選手が判断して戦うことの大切さを気付かせてくれた。アロイズ氏の話聞き、実際に選手を見て、感じることができた。とても貴重な時間であった。

#### 《11の重要なルール》

- 1) トレーニングはできるだけ楽しませましょう
- 2) 実践のようなトレーニング作りにならしましょう
- 3) ポジティブなコーチングし、ネガティブなコーチングはしない
- 4) 常に両足を意識させるトレーニングを心がける
- 5) 成功体験を沢山させる（精神面）：例 沢山ゴールをさせる
- 6) 小さなグループ同士で遊ばせる；4対4をできるだけ多く（小さな子供に対して）
- 7) 同じレベル同士でプレーさせる
- 8) キーパーも他のポジションの選手達と常に一緒に練習させる
- 9) 技術：色々な状況を作り、沢山繰り返し練習する
- 10) 洞察力・広い視野：選手達が自分で決断できるようにさせる
- 11) 洞察力・広い視野：コーチはいつも自然体を心がけ、コーチも選手もオープンに質問しあう



今日は各カテゴリー試合観戦ということで、フェイエノールトのスポーツ施設にそれぞれが向かった。私は、10:15からのO13(U12)のカテゴリーの試合に間に合うように、会場へ向かった。メトロでの移動も初めは戸惑ったが、この時には慣れてきたこともあり、スムーズに移動をすることが出来た。

O13の試合はスタンドのついたグラウンドで行われた。選手が入場する際には、トップチームと同じ音楽が流れ、保護者やサポーターが多く入ったスタンドから拍手が起きる。日本では考えられないほど、異様な光景だった。その試合がどのような試合で、どのような意味を持っているかはわからないが、オランダのサッカー文化を象徴しているようなシーンだと感じた。試合では、フェイエノールトは1-4-3-3というトップと同じフォーメーションで戦っていた。この年代とは思えないくらい、とめて蹴るといった技術が高かった。またさらに驚いたのが、チームとしてどのようなサッカーをしたいということが、誰が見てもわかるくらい明確だったことだ。サイドにボールを動かしながら、両サイドの選手がドリブルで勝負をする。センタリングに対し、中が合わせるというように、トップと同じような試合をしていた。またその試合の中では、トレーニングでやっていたコントロール(遠いほうの足)、体の向きということが徹底されていた。非常に基本的なことで、日本でも言われていることだとは思いますが、ここまでは出来ていない。基本技術の徹底が改めて大切だと感じた。

12:00からのO18(U17)の試合のウォーミングアップも見なかったため、後半の途中に移動をした。ウォーミングアップは、ダイナミックストレッチ、ボールポジション、ポストシュートとシンプルなメニューであった。試合では、特に前半はミスからの失点や相手のフォーメーションにはまっていないこともあり、あまり良い内容とは言えなかった。それでも前半の途中からは、ボールもまわるようになり、バイタルエリアでのパス&ゴールを用いた崩し等良いシーンも見られた。後半はメンバー変更もあり、少しテンポも落ちたがきっちり勝ちきっていた。

夜にはエクセルシオール対グラスキャップ(エールデビジ)を観戦した。23日に観戦したフェイエノールトのスタジアムとは大きく違い、4000人弱しか入らないスタジアムでの観戦だった。同じリーグでもこれほどの差があることに大きく驚いた。内容は乏しいものであったが、ゴールシーンを多く見られたり、違った雰囲気を感じる事が出来たりと有意義な時間を過ごすことが出来た。

1日を通して様々なカテゴリーの試合を観戦することが出来、多くの気付きを得られる日であった。

今日は、午前中からアムステルダムに向かいアヤックスのホームスタジアムで ADO デン・ハーグとの一戦を見ました。ADO デン・ハーグにはハーフナーマイクがセンターフォワードで活躍していて、惜しいシュートも打っていました。アヤックスは4-3-3のフォーメーションでサイドからの攻撃を積極的に仕掛けていき、前半 2-0 後半 2-0 の 4-0 で勝ちました。サイドの攻略としては、左サイドはパスワークで展開し、右サイドは左サイドのパス回しで相手を引き寄せたオープンスペースで対一を積極的に仕掛けていた。4点中2点はサイドの崩しから深い位置まで入り込み、マイナスのクロスボールをダイレクトで押し込む形だった。

また、4点中1点も前からのプレスで奪ったボールをサイドの深い位置まで運びクロスボールから押し込む形だった。フェイエノールトのゲームもそうだったが、戦術やチームの狙いが明確であると感じた。徹底して狙ってくる印象を持った。これは、自分たちチームでも特徴を持つ選手を徹底して活かす方法のヒントをもらったように感じた。

そして、今日はオランダで過ごす最後の時間でした。ケイさんが中華料理店を手配して下さり、全員でテーブルを囲んだ。食事後、各種別の代表、膳亀先生、池ヶ谷さん、島田さんから言葉をいただいた。種別という括りがあるが、4種から3種、2種と繋がる過程をそれぞれで切ってしまうといけないと感じた。可能な限り繋げていく事が必要だと感じた。また、百聞は一見に如かずと言うが、その通りだと感じた。本やインターネットで見ただけでは得る事のできないものが、この研修を通じて体感する事ができた。費用対効果という言葉が池谷さんからあったが、活かすべき内容は山ほどあったので、全力で表現していきたいと思う。この研修に参加するに当たって、多くの人の協力があって実現出来た事にこれから感謝していきたい。全力で表現する事は、その方々への感謝の気持ちを表すものに繋がると思う。非常に貴重な経験をさせていただいて感謝しています。



## 7. 研修要項

- 1 目 的 (1) 海外のトップクラブでの研修や試合観戦を通して静岡県  
のトップレベルの指導者を育成する。  
(2) その国の文化、生活、気質などがいかにサッカーに影響  
を与えているか検察および分析し、静岡サッカーの  
競技力向上に役立てる。
- 2 主 催 一般財団法人静岡県サッカー協会
- 3 主 管 一般財団法人静岡県サッカー協会 技術委員会  
一般財団法人静岡県サッカー協会 2種・3種・4種委員会
- 4 期 日 平成27年8月22日(土)～9月1日(火)
- 5 研 修 先 オランダ(フェイエノールト、AZ他)
- 6 宿 泊 先 8月22日～9月1日(31日は機内泊) ロッテルダム市内
- 7 日 程 別紙日程表
- 8 取扱業者 SHIMADA HOLDING B. V.

### 9 研修参加者(13名)

[種別]	[氏名]	[指導チーム]
技術委員長	膳亀 信行	静岡県立静岡高等学校
指導者養成委員長	池谷 孝	清水エスパルス
2種	鈴木裕太郎	静岡県立磐田西高等学校
2種	鈴木 崇記	静岡県立新居高等学校
2種	菅藤 徹也	静清高等学校
2種	藤村 知大	島田樟誠高等学校
3種	岡本 淳一	浜松開誠館中学校
3種	知野 匡伸	沼津市立第五中学校
3種	佐野 伸介	浜松市立天竜中学校
3種	牧野 安正	オイスカJY
4種技術委員長	渡邊 啓介	島田第一サッカースポーツ少年団
4種	渡辺 健	アスルクラロ沼津
4種	大塚 秀	藤枝小学校、藤枝東高校

## 8. 研修スケジュール

日	曜日	AM	PM	宿泊
22	土	成田発	スキポール空港着 ホテルへ lekkerkerのクラブにてトレーニングゲーム	「De Witte Brug」 住所: Kerkweg 138 2941 BP Lekkerkerk 電話: +31(0)180-66 33 44 info@hoteldewittebrug.nl
23	日	フリー研修	エールデビジ観戦① Feyenoord VS Vitesse(16:45ロッテルダム)	「De Witte Brug」
24	月	■Feyenoordにて育成視察(終日) 対応: <u>Mr.Damien Hertog</u> (head of youth academy)	■Feyenoordにて育成視察(終日) 対応: <u>Mr.Damien Hertog</u> (head of youth academy)	「De Witte Brug」
25	火	■Feyenoordにて育成研修(終日) 9:00 開講式 9:30 レクチャー(フェイエノールトアカデミー) 11:00 0U18U19トレーニング視察分析 12:30 ランチ 13:30 フットボールピリオタイゼーションについての ディスカッション 14:30 0U16U17トレーニング視察分析 16:00 まとめと質問 16:30 ショップにて買い物(10%オフ)	■Feyenoordにて育成研修(終日)	「De Witte Brug」
26	水	フリー研修	スクール、町クラブ視察見学	「De Witte Brug」
27	木	チェックアウト ロッテルダム市内へ移動 (市内散策)	■エクセルシオール育成研修 対応: <u>Mr.Marco van Lochem</u> (head of youth academy) 14:30 Excelsior集合 15:00 プレゼンテーション 16:30 ユース視察 17:30 軽食 18:30 ジュニアユース視察 19:30 親善試合(40分もしくは45分) 21:00 エクセシオールスタッフと懇親会(ドリンク別 途)	「H2otel」 住所: Wijnhaven 20a 3011 WR Rotterdam 電話: +31(0)10 444 5690
28	金	■AZ育成研修(アルクマール)[片道2時間] 住所: 1812 RA Alkmaar 対応: <u>Mr.Aloys Wiinker</u> (head of youth academy) 13:00 AZ着 13:30 アカデミー長レクチャーおよびディスカッション 16:30 U13/14/15トレーニング視察研修 17:00-18:30 U12トレーニング視察 18:30 U16/17/17トレーニング視察	ザーンセスカンス立ち寄り(2h)	「H2otel」
29	土	ユース(各カテゴリー試合観戦) ・・・1週間のプログラムの集大成	エールデビジ観戦② Excelsior vs Graafschap(19:45ロッテルダム)	「H2otel」
30	日	アムステルダム観光(試合前後) 国立博物館、ゴッホ美術館、アンネの家、運河クルーズ等	エールデビジ観戦③ Ajax vs ADO Den Haag(12:30アムステルダム)	「H2otel」
31	月	帰国準備	スキポール空港発 KL 863 /T	機内泊
9/1	火	成田空港着(解散)		

VISION/METHOD

team

<sup>1</sup>監督の目標とチームの目標

<sup>2</sup>サッカー指導の哲学

<sup>3</sup>育成の成功

<sup>4</sup>チーム作りの成功

<sup>5</sup>育成選手像と獲得スキル

<sup>6</sup>指導者像

<sup>7</sup>育成のプログラム（年齢）

<sup>8</sup>トレーニングのスケジュール（年間・週間）

<sup>9</sup>トレーニングのオーガナイズとルール



**Improve basic skills**

基礎・技術の向上

**Organization:** オーガナイズ

• 4 cones to set out a 20x20m  
4つのコーンを20m x 20m 以上の四角形におく  
area

• 12 balls (every player one ball)

12コのボールを使用(1人1つ)

• Number of players; 12 +  
プレーヤー数: 12人以上

**Coaching points:** 指導ポイント

• Quality over quantity

量をこなしながら質を求める

• Keep the ball close to you

ボールを自分の近くに置く

• Do not look down, find the

視線を下げない、空いている

free space

スペースを見つける

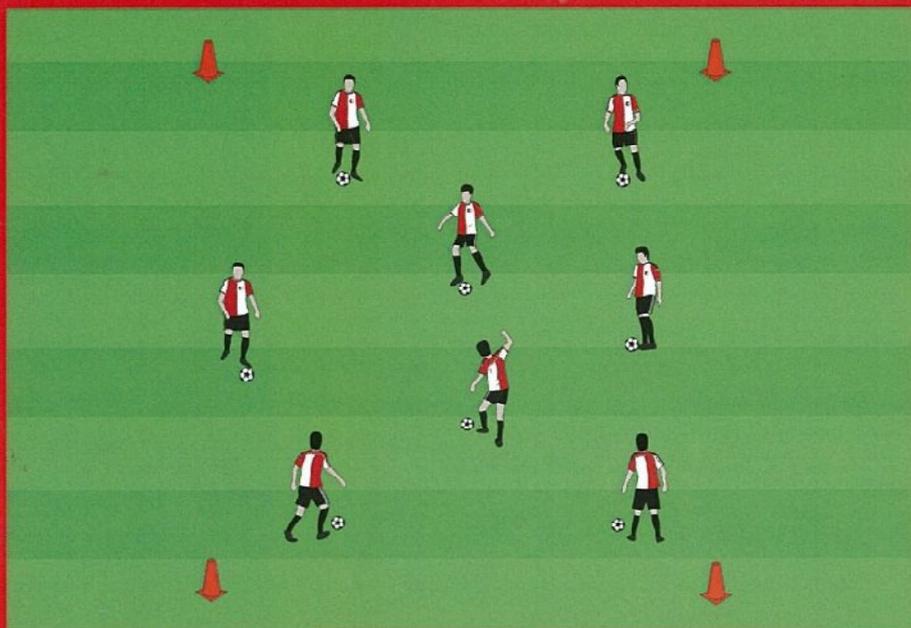
• Show players examples

選手たちに見本を示す

• Repetition repetition

繰り返し、繰り返し、繰り返し(行う)

repetition

**Description:** 説明

- Every player gets one ball  
全てのプレイヤーがボールを持つ(1人1コ)
- Start free dribbling in the area, try to look up, do not look at the ball  
最初はエリアの中でフリーでドリブルし視線を上げ、ボールばかり見ないようにする
- After one minute start dribbling with the other foot  
少ししたら反対の足でもドリブルする
- On the signal stop the ball, leave it and take an other ball  
合図に合わせてボールを止めて他のボールに移動する
- On the signal stop the ball, put your knee on it and start dribbling again  
合図でボールをストップし膝をボールの上に寄せ再びドリブルする
- On the signal stop the ball, sit on the ball and start dribbling again  
合図でボールをストップしボールの上に座ったら再びドリブルを始める
- On the signal do the scissors / reverse step over / inside outside / scoop it  
合図でシザース/ステップオーバー/イン・アウトサイド/すくい上げを行う
- On the signal toss up the ball and controle the ball with the inside of the foot  
合図でボールを蹴り上げインサイドでボールをコントロールする
- On the signal toss up the ball and head it forward and controle the ball with your foot  
合図でボールを高く上げヘディングで前方にコントロールした後足でコントロールする
- Juggling, start easy with one of the touches and catch it and then expand touches  
リフティング 最初は簡単に1タッチでキックしてキャッチ、徐々にタッチ数を増やしていく



**Improve basic skills**

基礎・技術の向上

**Organization:** オーガナイズ

- 4 cones to set out a 20x25m area  
20×25でコーンを4つ設置する
- 14 balls (every player one ball)  
ボール14個使用(1人ボール1個)
- Number of players; 14  
14人で行う
- 2 bibs of yellow  
黄色のビブス2枚使用

**Description:** 説明

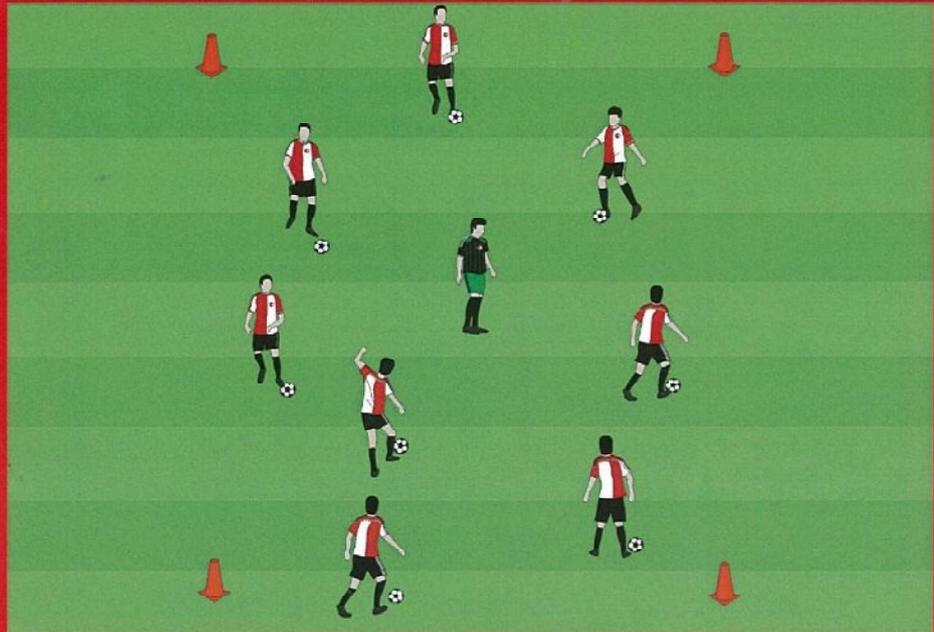
- There is one yellow hunter  
黄色のビブスを着ている人が鬼
- The other players have their own ball  
他の選手はボールを持つ

and try to keep the ball with them  
そして鬼からボールを保持する

- The hunter is trying to take over the balls or just kick them away  
鬼はボールを奪うか蹴りだす

**Coaching points:** 指導のポイント

- Look where the hunter is and find free space  
鬼がどこにいるかを見る  
そして空いている場所を見つける
- Do not look down look at the hunter  
顔(目線)を下げると鬼が見えない
- Keep the ball close to you  
ボールを自分の近くに保持する
- Protect the ball against the hunter  
鬼からボールを守る

**Variation:** バリエーション

- Adjust spacing depending on the age and ability of the group  
能力・年齢に応じて間隔を調節する  
(start with a big area) (when players come too much out of the area, the area is too small make it bigger)  
(エリアを大きくする) (選手がコートから多く出る場合はそれより大きくする)
- Add an extra hunter  
鬼を追加する
- Play on time, how many balls can he grab in one minute  
時間で行う、1分でどれくらいボールを取ることができるか
- Play without bibs, so the players need to look better who is the hunter  
ビブスなしで行う、だから選手が誰が鬼かをより見ないとけない



**Improve basic skills** 基礎技術の改善**Organization:** オーガナイズ/構成

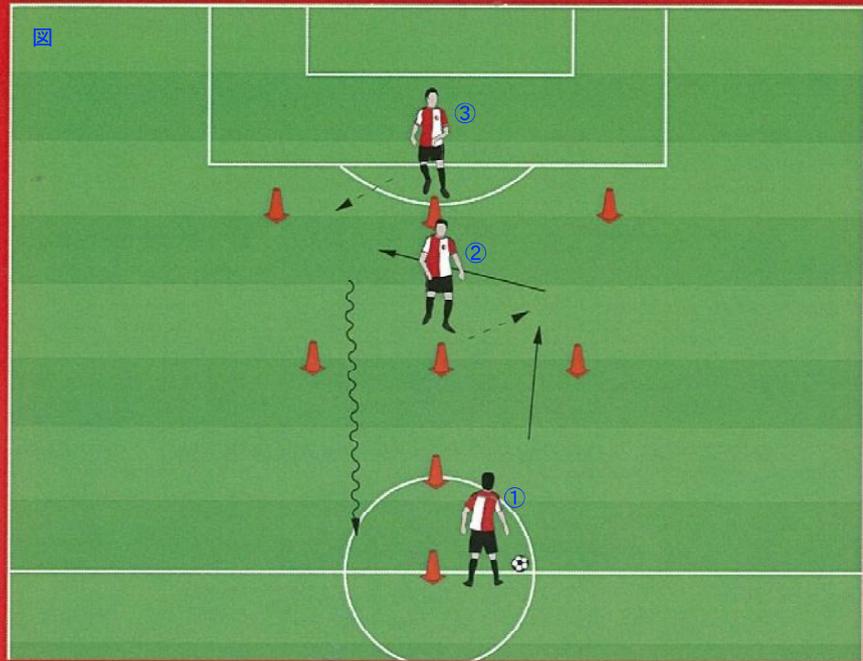
- 8 cones to set out organization  
8本のコーンを図の様に設置する
- 8 balls (for continuous play)  
ボール8個 (連続してプレーするために)
- Number of players; 12+  
プレーヤーの人数: 12人以上

**Description:** 説明

- Player 1 start dribbling with the ball,  
プレーヤー①ドリブルスタート  
player 2 choose a side  
プレーヤー②サイドを選択する
- Player 1 pass the ball to player 2,  
プレーヤー①はプレーヤー②にパスをする  
player number 3 moves opposite  
プレーヤー③はプレーヤー②の反対方向(サイド)  
way as player 2  
に移動する
- Player 2 turns open and pass the  
プレーヤー②は良い体の向きでボールを受け  
ball to player 3  
プレーヤー③にパスをする
- Player 3 controls the ball and  
プレーヤー③はボールをコントロールして  
dribbles back.  
ドリブルでスタート位置に戻る

**Coaching points:** コーチングポイント/  
指導の留意点

- Use left and right side  
左右、両方の向き(サイド)で行う
- Ball speed  
ボールスピード(強いパスで)
- Turn open  
良い体の向きで
- Communication  
コミュニケーション
- Play on the good leg  
正しい脚で
- Control the ball forward  
前方にコントロール
- Look over the ball  
ボール越しに見る

**Variation:** バリエーション

- Player 1 starts dribbling and passes to player 2, player 2  
プレーヤー①はドリブルスタート。そしてプレーヤー②にパス  
bounces the ball back and player 1 passes the ball to  
プレーヤー②はプレーヤー①にボールを返し(落とし)  
player 3  
プレーヤー①はプレーヤー③にパス
- Player 1 starts dribbling and passes to player 2, player 2  
プレーヤー①はドリブルスタート。そしてプレーヤー②にパス。  
bounces the ball and player one passes the ball to player  
プレーヤー②はプレーヤー①にボールを返し(落とし)プレーヤー③にパス。  
3, player 2 and 3 makes a 1-2. Player 3 dribbles back.  
プレーヤー②と③でワンツーし、プレーヤー③はドリブルでスタート位置へ戻る。



**Improve basic skills** 基本技術**Organization:** オーガナイズ

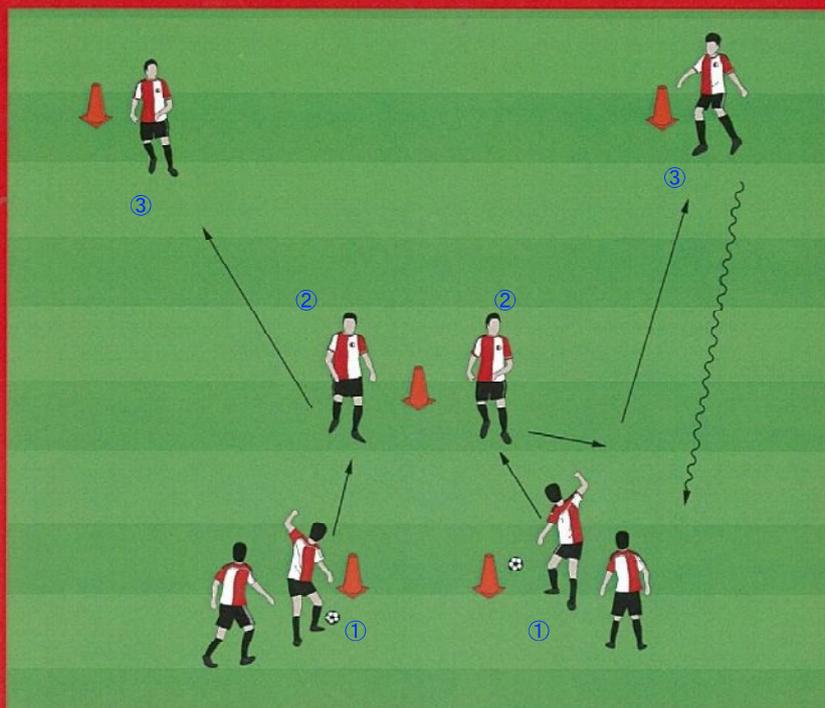
- 5 cones to set out organization  
コーン5本
- 10 balls (for continuous play)  
ボール10個 (プレーの連続、継続)
- Number of players; 10 +  
選手10人位
- Distance between cones ca. 10m- 15m  
コーンの距離感10~15m

**Description:** 方法(やり方)

- Player 1 passes the ball with the inside  
選手①から選手②へインサイドでパス  
foot to player 2
- Player 2 controls the ball with left, turns  
選手②は左足でターンして選手③にパス  
open and passes to player 3
- Player 3 controls the ball forward and  
選手③はコントロールしてドリブル、最初に戻る  
dribbles back to the home station.

**Coaching points:** 指導のポイント

- Pass with the inside foot, a hard clean  
パスの質(インサイドキック)、方向、強さ  
ball
- Accuracy passing
- Control the ball with the right leg, turn  
右足でコントロールする時は前を向いて  
open directly, control the ball forward  
そのまま前に進む
- Fore action short and explosive. First  
動き出しは瞬発的に、爆発的に  
move away from the ball, to come in  
ボールが離れ、ボールに寄る  
the ball.
- Quality over quantity  
量より質

**Variation:** バリエーション

- Player 1 passes the ball with the inside of the foot to player  
選手①から選手②へパスし選手②は選手①にパスを戻す  
Player 2 bounces the ball back to player 1
- Player 1 passes the ball with the inside of the foot deep to  
選手①は戻ってまたボールを奥の選手③へパス  
player 3
- Player 1 passes the ball with the inside of the foot to player 2  
選手①は選手②にインサイドパス  
Player 2 bounces the ball angled back in front of player 1  
選手②は選手①の前方にパスをする(角度・スペース)  
Player 1 passes the ball deep to player 3 and player 3 makes a  
選手①は奥の選手③にパス、そのパスを受けた選手③はワンツーやドリブルで  
1-2 with player 2 and dribbles back to the home station  
最初の場所に戻る



**Improve basic skills** 基本的テクニックの改善**Organization:** オーガナイズ

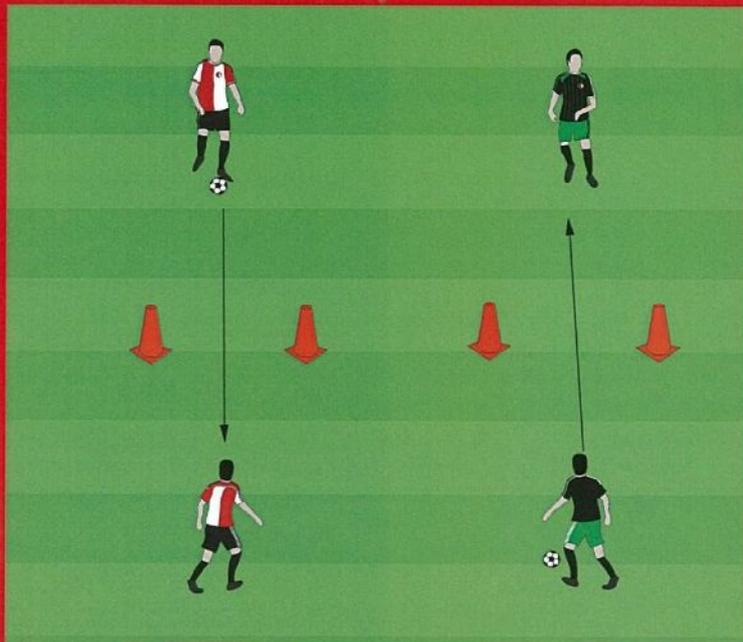
- 4 cones to set out a organization  
4つのコーンを使う
- players 10 meter away from each other,  
2人は10m 離れる  
distance between the cones 5 meter.  
コーン間は5m
- 4 balls (for continuous play)  
プレーを続けるために予備のボールを準備(4個)
- Number of players; 2+  
2以上で行う

**Description:** やり方

- Two players face each other with in between  
2人はゲートの間で向かい合う  
a gate.
- Let the players dance on their feet and pass  
相手とパス交換する  
the ball to the other player
- Control the ball with right and play with left  
動きながらのコントロール(右足でコントロールしたら  
and the other way around  
左方向へ運ぶ)
- Players need to play the ball through the gate  
ゲート間にパスを通す

**Coaching points:** コーチングポイント

- Play a hard ball  
強いパス
- Dancing on the front of the feet  
ボールに寄る(足の全面に当てる)
- Control the ball little bit in front of you  
蹴りやすい所へコントロールする(少し前にコントロール)
- Control right play left and other way around  
動きながらコントロール(右足でコントロールしたら左方向へ運ぶ)
- Bend your body a little bit forwards  
良い姿勢で(少し前かがみ)

**Variation:**

- Make distance shorter or longer  
2人の距離を変化させる
- Add extra cones (3)  
コーンを増やす(3本)
- Telegraph pass  
パスにメッセージを
- Count the points first with 5 or after 1 minute wins.  
時間を区切ってパスの成功を競い合う(チャレンジする)  
(challenge the players)

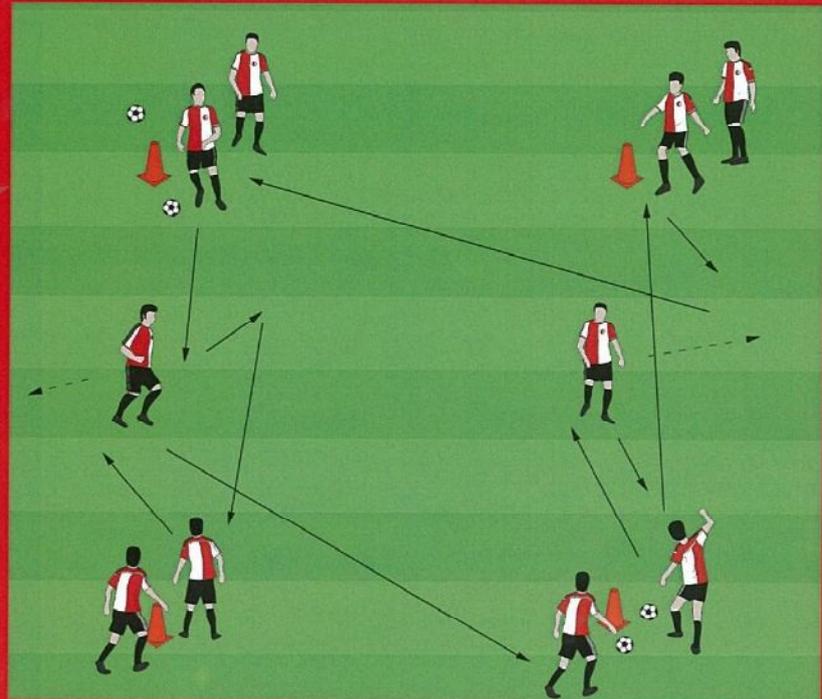


**Improve the pass to the third player****Organization:** オーガナイズ

- 4 cones to set out the organization  
4つのコーンを配置する
- distance between cones ca. 30m,  
コーン間隔は30m、中間の選手は15mの距離  
midplayer 15m.
- 10 balls (for continuous play)  
ボール10個
- number of players; 12+  
12人以上で行う

**Description** 説明

- Player 1 passes the ball with the inside  
foot to player  
プレーヤー①はインサイドでパス
- Player 2 bounces the ball in front of  
player 1 and moves away from the  
passing line  
プレーヤー②はプレーヤー①の前にボールを落とし  
次のパスコースから離れて移動する
- Player 1 passes the ball deep to player  
3  
プレーヤー①は深い位置のプレーヤー③へパスをする
- Player 3 bounces the ball to player  
2 who comes under player 3  
プレーヤー③の低い位置へきたプレーヤー②へ落とす  
2 who comes under player 3
- Player 2 passes a crosspass under the  
knee to player 4  
プレーヤー②はプレーヤー④の膝下へクロスパスする
- All players move one station  
全てのプレーヤーは1つ先に移動する

**Variation:** バリエーション

- Player 2 asks for the ball but player 1 plays directly deep  
to player 3.  
プレーヤー②はボールを求めるがプレーヤー①は直接深い位置の  
プレーヤー③へパスをする
- Player 3 bounces the ball back to player 2. Player 2 passes  
the ball in one touch to player 4.  
プレーヤー③は後ろのプレーヤー②に落とす。  
プレーヤー②はワンタッチでプレーヤー④へパスをする

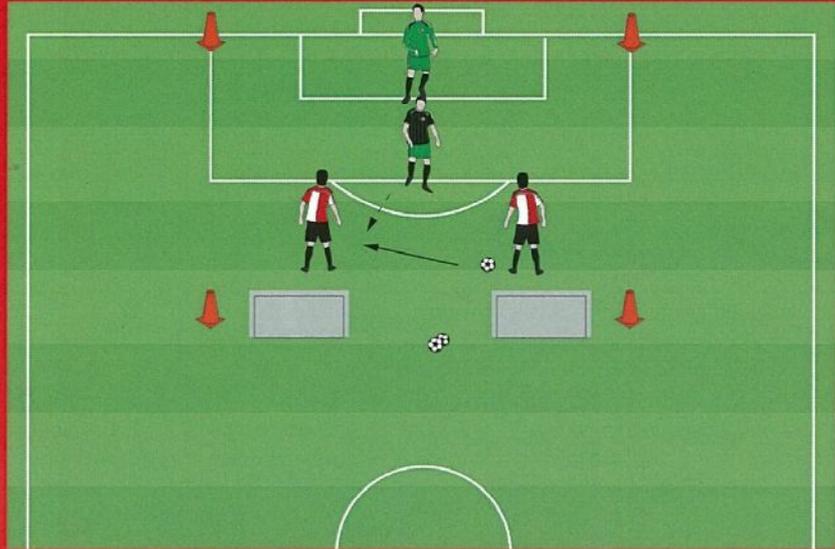
**Coaching points:** コーチングポイント

- Communication between players made by eyecontact or calling names  
意思疎通はアイコンタクトか名前を呼ぶ
- Passing, play the ball into the right leg of your teammate  
チームメイトの右足へパスする
- After the bounce move in the opposite way, for clearing the passing line  
落とした後反対側へ移動してパスコースをつくる
- Movement with all players before receiving the ball. (dancing)  
ボールを受ける前は全ての選手が予備動作を行う



**2v1 + goalie** 2vs1+ゴールキーパー**Organization** オーガナイズ

- 4 cones to set out a 35x30m area  
4本のコーンを35m × 30mの角に置く
- 10 balls (for continuous play)  
ボール10個(連続してプレーするために)
- Number of players; 10  
10人の選手で行う
- Bibs 6 of red and 4 of yellow  
ビブスは赤6枚と黄色4枚

**Description:** やり方、説明

- Finishing exercise 2v1 + goalie.  
2vs1+ゴールキーパーでフィニッシュの練習
- The red team starts playing together and tries to score. When the yellow defender takes over the ball he can score in transition in the two small goals. After losing the ball the attacker needs to switch between attacker and defender.

**Variation:** バリエーション

- Adjust spacing depending on the age and ability of the group (start with a big area)  
選手の年齢と能力に従いオーガナイズを調整する  
グリッドを大きくしてから始める
- Offside rule  
オフサイドを適用する
- Just two or three touches  
2タッチもしくは3タッチ以内
- Add an extra attacker or defender  
攻撃、守備の人数を増やす

**Coaching points:** コーチングポイント

- Use the space  
スペースを使う
- Keep moving  
ステップを踏んで足を動かし続ける
- Control the ball forward  
ゴールへ向かうためのコントロール
- Stay behind the ball (offside)  
ボールより後ろにいてスペースを空けておく  
(オフサイドにならないように)



**3v1 with one open side**

3vs1で空いているサイドを使う

**Organization:** オーガナイズ

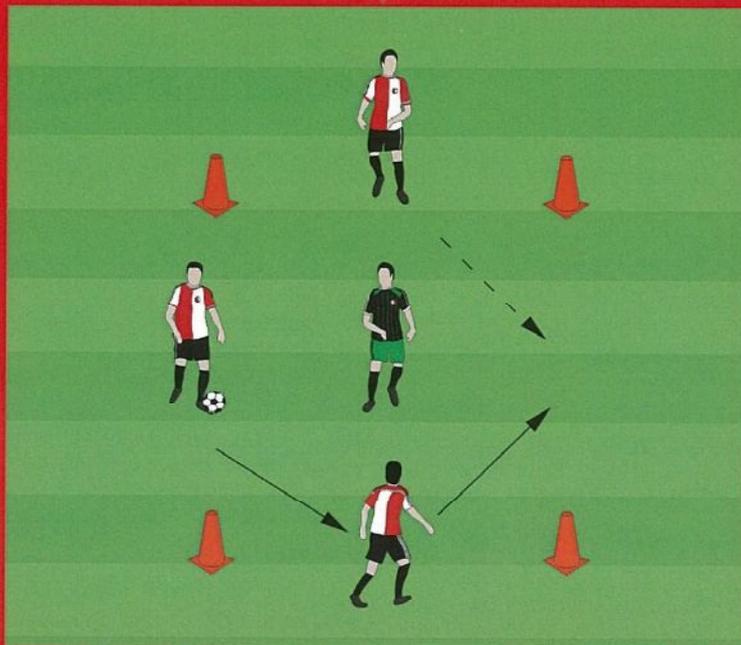
- 4 cones to set out a 10x10m area  
4つのコーンで10×10mのエリアを作る
- 6 balls (for continuous play)  
6球用意(プレーを続けるために)
- Number of players; 4  
4人の選手で行う

**Description:** やり方、説明

- 3v1 possession exercise, 3 attackers and 1 defender  
3vs1のポゼッション練習、3人のオフェンスに1人のディフェンス
- One open side for player movement.  
1つの空いているサイドに選手が動く  
When the ball is with one player he  
いつ動くかという、ボールを持っている選手に対して  
needs to have 2 options left and right  
左と右に2つの選択を持たせるように動く  
from him.
- Defender waits for the right moment  
ディフェンスは正しい瞬間にプレッシャーをかける  
to put pressure.

**Coaching points:** コーチングポイント

- Play in the outside leg  
外側の足でプレイする
- Good first touch  
良いファーストタッチ
- Move to the free space  
フリーなスペースに動く
- Move in a triangle  
三角形をつくる
- All player movement  
全員が動く
- Keep ball moving  
ボールを動かしてキープする
- Defender waits for the right moment  
with a difficult ball to play  
難しいボールをプレイするために  
正しい瞬間をディフェンスは待つ

**Variation:** バリエーション

- Adjust spacing depending on the age and ability of the group  
グループの年齢と能力に応じてスペースを調節する
- (start with a big area)  
最初は広いエリアで行う
- More or less pressure from the defender  
ディフェンスのプレッシャーを強くするか、弱くするかを調節する
- Add extra attacker or defender 4v1/ 3v2/ 4v2  
オフェンスかディフェンスを増やして4vs1、3vs2、4vs2を行う



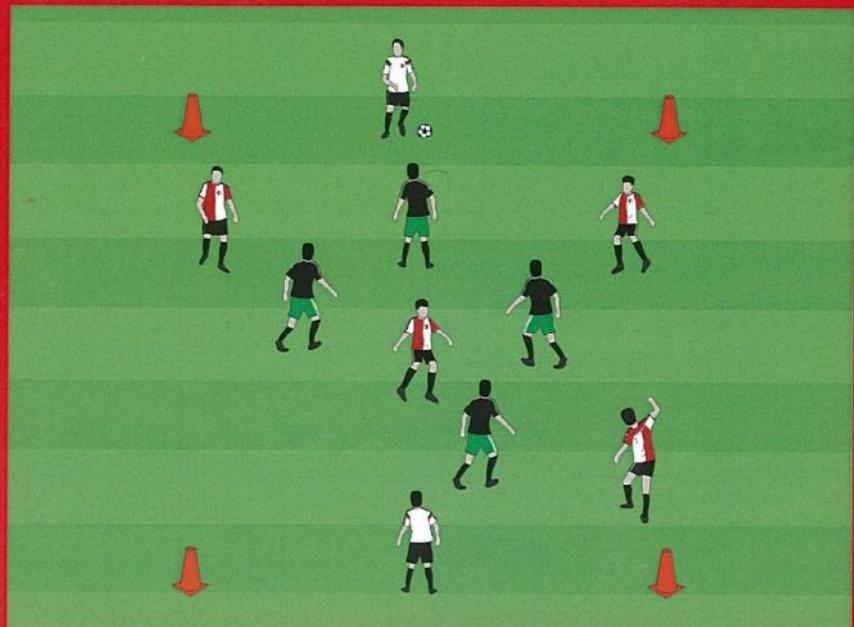
## Improve possession ポゼッションの改善

### Organization オーガナイズ

- 4 cones to set out a 15-20 x 30-40m area  
15~20m × 30~40m を4つのコーンで設置する
- 8 balls  
8コのボール
- 6 bibs, (2 orange and 4 yellow)  
ビブス6枚 (黄4+オレンジ2)
- number of players  
選手の人数

### Description 説明

- In possession you play 6v4  
6vs4でボールポゼッションをする
- The neutral players can have unlimited touches and positioning  
フリーマンのタッチ制限はない  
フリーマンは短い辺にポジションをとる is at the short side.
- In possession create angles and use the overload players to keep the ball.  
ボールをキープするために角度を作り 余っている(フリーな)選手を使う
- Keep the field as wide and deep as possible  
可能な限りフィールドの幅と深さを使うこと
- The 4 defenders wait for the right moment to press and take over the ball. Example; ball in the corners, high ball or weak foot.  
4人のディフェンスは「今だ」という瞬間まで待ち構えボールを奪い取ること (例 ボールがコーナーにある 浮いている きき足でない足)
- In transition the defenders directly become attackers.  
切替でディフェンダーは即座にアタッカーになること(攻撃側)



### Coaching points: コーチングのポイント

- Communication  
コミュニケーション
- Create supporting angles  
サポートの角度を作り出すこと
- Play the direction you are facing and away from pressure  
プレッシャーを受けないような体の向きを作ること
- Constant movement  
動き続けること
- Keep the ball moving with quick accurate passing  
正確かつ素早いパスでボールを動かし続けること

### Variation: バリエーション(オプション)

- adjust spacing depending on the age and ability of the group  
グループの技術や能力に応じてスペース(広さ)を適応すること
- Neutral players enter the grid  
フリーマンはグリッド内に入ってもよい
- Limited number of touches  
タッチ制限を設ける
- Teams score by keeping the ball for 6 or 8 touches  
6人~8人にパスが繋がったらチームに得点が入る



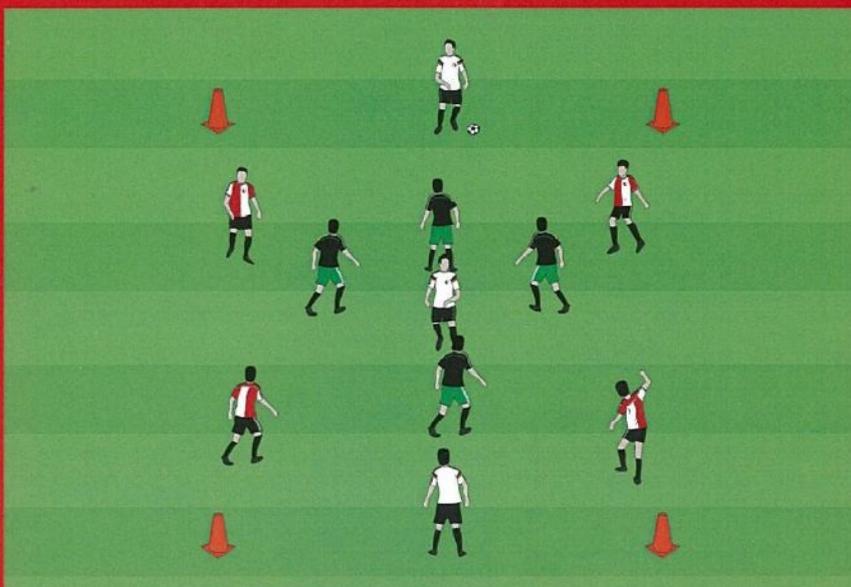
## Improve possession

## Organization オーガナイズ

- 4 cones to set out a 18-20x 30-40m area 18~20m × 30~40m のエリアの角に4つのコーンを置く
- 8 balls(for continuous play) ボール8個 連続
- 7 bibs, 3 of orange and 4 of yellow ビブス7枚 (オレンジ3枚、黄色4枚)
- number of players 11 プレーヤー11人

## Description 説明

- In possession you play 7v4 ポゼッションの7対4
- The neutral players can have unlimited touches and positioning is at the short side. フリーマンはエリアの中に1人と辺に1人ずつ配置。タッチ制限はなし。
- In possession create angles and use the overload players to keep the ball. 体の向きを作りながら、空いている選手を使いポゼッションをする
- Keep the field as wide and deep as possible 選手の距離間を保ちながらボールをキープする
- The 4 defenders wait for the right moment to press and take over the ball. Example; ball in the corners, high ball or weak foot. 4人のディフェンスはボールを奪ったらポゼッションを始める  
例えば角にボールがある時や、ボールが浮いている時、パスが弱い時に積極的に取りに行く



## Coaching: コーチング

- Communication is vital コミュニケーション
- Good angle and distance of support to receive the ball 良い体の向きと、良い距離のサポートでボールを受ける
- Play the direction you are facing and away from pressure プレッシャーを受けない体の向き、プレーの方向
- Keep the organisation and shape (直訳)組織と形状を保ちなさい 選手が近すぎないで、良いポジションを取り続ける
- Keep the ball moving with quick accurate passing 早く正確なパスを回し続ける

## Variation: バリエーション

- Adjust spacing depending on the age and ability of the group グループの年齢や能力に応じて間隔を調整
- Limited number of touches タッチ制限
- Teams score by keeping the ball for 6 or 8 touches チームで6本or8本のパスが通ったら得点が入るなど
- Forbid back passes サーバーへのバックパスを禁止



**Improving possession, by formation**

ポゼッションの改善

**Organization:** オーガナイズ

- 6 cones to set out a field for 70m long  
縦70m × 横フルピッチ (68m) コーナーにコーン設置  
and the full wide 片側にコーンゴール
- 10-16 balls  
ボール10~16個
- 16 bibs, 2 of blue, 7 of yellow and 7 of red  
ビブス16枚 (青2枚・黄7枚・赤7枚)
- number of players 16  
16人の選手

**Description:** 説明

- In possession you play 9v7  
9vs7のポゼッション
- Both goalkeepers are neutral players  
GKはフリーマンとして参加し攻撃側の味方になる  
and with the team that has possession
- Play possession from your positions in  
ゲームを行う時と同様に自分のポジションを保つ  
the pitch, like you normally do when  
you play matches
- The topic is that you will keep the  
組織的にボールを保持する  
possession by playing in a organization  
shape
- Try to keep the playing area as wide and  
できるだけ幅と高さ・深さを保つ  
deep as possible
- When the defending team takes over  
守備側はボールを奪ったら攻撃側になる  
the ball, they directly become attackers.  
ボールを奪われたチームは全員ができるだけ  
The other team is trying to make the  
ボールサイドに寄せてコンパクトにポジションをとる  
pitch as small as possible by moving all  
the players to the ball side.

**Variation:**

- adjust spacing depending on the age and ability of the group  
年齢やレベルに応じてピッチの広さを調整する
- Limited number of touches  
タッチ数を制限する
- Teams score by keeping the ball for 10 or 12 touches  
チームで10~12本のパスをつないだら得点とする
- Force them to play 1v1  
1vs1を促す
- Add or remove players to simplify the exercise  
選手の人数を追加もしくは減らす

**Coaching points:** 指導のポイント

- Communication  
コミュニケーション
- Create supporting angles  
サポートの角度
- Play the direction you are facing and  
ポジション・体の向き プレスから離れる  
away from pressure
- Try to switch sides  
サイドチェンジ
- Try to play wide and deep  
幅と高さ・深さを保つ
- Constant movement  
常に動く
- Keep the ball moving with quick  
速く正確なパスでボールを動かす  
accurate passing
- Keep the shape and organisation  
ポジションのバランスを保ちながら組織的に



**improving possession by formation**

フォーメーションによりポゼッションを向上させる

**Organization:** オーガナイズ

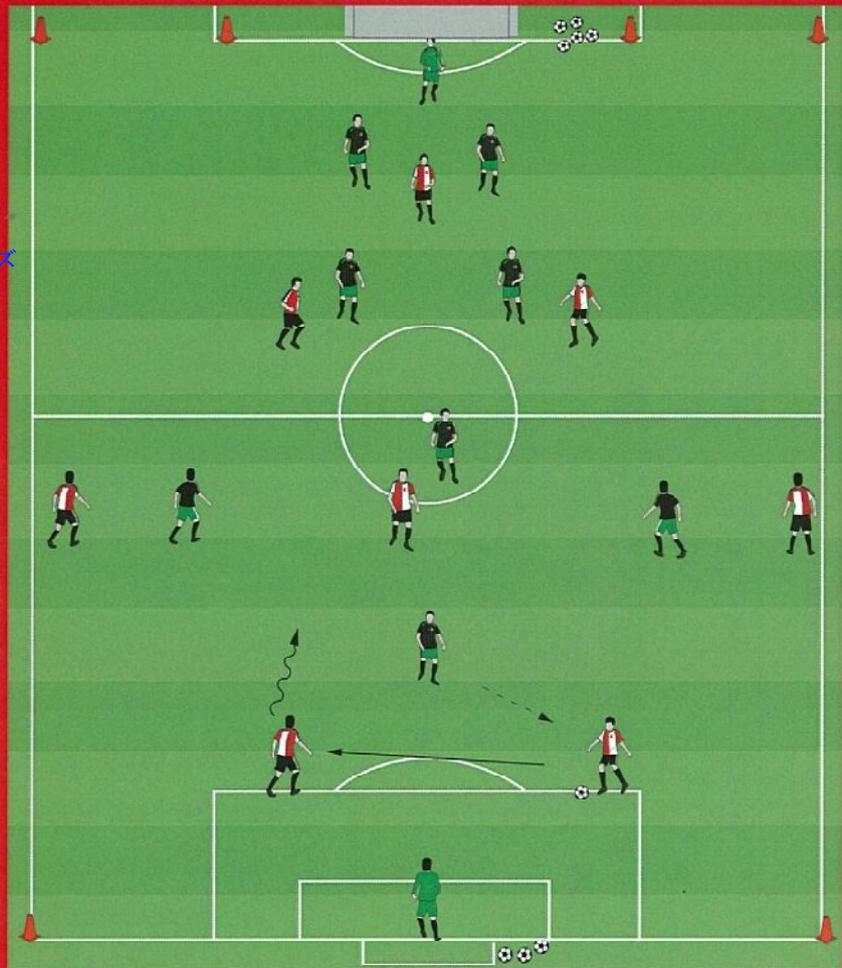
- 6 cones to set out a field for 80-90m long and the full wide 縦80~90m 横フルピッチサイズ
- 10-16 balls 10~16個ボール コーン6個セット
- 18 bibs, 2 of blue, 8 of yellow and 8 of red 18枚のビブス(青2枚 黄色2枚 赤8枚)
- number of players 18 players 選手18人

**Description:** 説明

- Both goalkeepers are neutral players and with the team that has possession 両方のゴールキーパーは(フリーマン)ボール保持しているチームの味方としてプレー
- Play possession from your positions in the pitch, like you normally do when you play matches 通常の試合でポゼッションしているようなプレーでトレーニングをスタート
- The topic is that you will keep the possession by playing in a organization shape オーガナイズされたエリアの中でボールを保持し続けることに焦点をあてる
- Try to keep the playing area as wide and deep as possible できるだけ深さ幅をもった中でプレーさせる
- When the defending team takes over the ball, they become directly attackers. The other team is trying to make the pitch as small as possible by moving all the players to the ball side. デフェンス側のチームがボールを奪ったらその瞬間から攻撃側としてプレーする。ボールを保持していないチームは全ての選手がボールサイドに移動することにより、できるだけピッチを狭くする。

**Coaching points:** コーチングポイント

- Communication コミュニケーション
- Create supporting angles サポートの角度
- Play the way face and away from pressure プレシャーを避けながら前にプレー
- Try to switch sides サイドチェンジを試みる
- Try to play wide and deep 深さと幅を持ってプレー
- Constant movement 常に動く
- Keep the ball moving with quick accurate passing, パススピードを速くしボールを動かす
- Keep the shape and organization トレーニングのオーガナイズを崩さない

**Variation:** バリエーション

- adjust spacing depending on the age and ability of the group 年齢や選手の能力によってスペースを調整する
- Limited number of touches タッチ制限を設ける
- Teams score by keeping the ball for 10 or 12 touches 10もしくは12本のパスで1点とする
- Force them to play 1v1 1対1を強化する
- Cut the corners with cones コーンも用いてピッチの幅を狭くする



**Line score 4v4** 4vs4 ラインゲーム**Organization:** オーガナイズ

- 8 cones to set out a 30-40x 20-30m area  
8つのコーンを使って30~40m × 20~30m の
- 10 balls (for continuous play)  
10コのボール(プレーを途切れさせるため)
- Number of players; 8  
選手は8人

**Description:** ルール

- 4v4 line score. To score dribble the line  
4vs4ラインゲーム。ドリブルでラインを通過  
できれば得点
- Keep the diamond shape as formation  
フォーメーション1-2-1のひし形でプレー

**Attacking** 攻撃

- Make field as big as possible  
ピッチを広く使うこと
- Make easy choices  
シンプルにプレーすること
- Play deep if possible or wide as  
幅を使いながら深さも使えるように  
preparation for deep play.  
準備すること

**Defending:** 守備

- Make field as small as possible  
できる限りコンパクトな陣形にすること
- Try to press the player in possession  
相手にスペースを与えないようにプレッシャーを
- Work together  
かけること  
連動すること

**Coaching points:** コーチングポイント

- Find the free space  
スペースを見つける
- Ball control  
ボール技術
- Communication  
コミュニケーション
- Movement  
動き方(いつ、どこに)
- 6 seconds rule to get the ball back after you lose it  
ボールを持った瞬間、6秒はボールを奪い返しに行くこと
- Collaboration (defense and attack together)  
攻守切替(攻守が一体となること)

**Variation:** オプション

- Use two mini goals on the top of the area  
ミニゴール2つをエリアの
- Use four mini goals on the wide side of the area  
4つのミニゴールを外側のエリアの横におく
- Use 2 big goals and 2 goalies  
2つの大ゴールと2人のGKを使う
- Add one extra neutral player for the team that is in  
possession  
1人のフリーマンを入れる



**Defend compact as a team**

チームでコンパクトに守備をする

**Organization:** オーガナイズ

- 6 cones to set out a field for 55-60m  
55 × 60m に6コのコーンを置く  
long and the full wide
- 10-16 balls  
10~16コのボール
- 14 bibs, 7 of blue and 7 of yellow  
青7枚 黄7枚 14枚のビブス
- number of players 16  
16人のプレーヤー
- Game rules  
ゲームのルール

**Description:** 説明

- There will be played a game between  
2チームで行う  
two teams
- The focus for team red will be defending  
赤チームは黄チーム(攻撃)から  
and for the yellow it will be attacking  
ゴールを守る
- Play compact as a team and slide to the  
チームでコンパクトになり、ボールサイドによる  
ballside
- Short defending on ballside. Give each  
ボールサイドによる。互いに背後と  
other back and space cover  
スペースをカバーし合う
- Force the opponent to play the wingers  
相手ウィングーにプレーさせるようにし、その時  
and then push as a team  
チームでプレスをかける
- When the defending team takes over the  
守備チームがボールを奪ったら、攻撃チームに  
ball, they directly become attackers. The  
切り替わる  
other team is trying to make the pitch  
奪われたチームは、できる限り全選手が  
as small as possible by moving all the  
ボールサイドに動いてピッチを小さく  
players to the ball side.

**Coaching points:** コーチングポイント

- Communication  
コミュニケーション
- Play compact  
コンパクトにプレー
- Slide as a team to the ballside  
ボールサイドにチームとしてよる
- Force them to play backwards  
相手を後方にプレーさせる(前進させない)
- When they play backwards, push up  
相手が後方でプレーしていれば、押し上げる
- Ball moves, team moves  
ボールが動いたら、チームも動く
- Push as a team  
チームでプレスをかける

**Variation:** バリエーション

- adjust spacing depending on the age and ability of the group  
グループの年齢や能力によって、大きさを調整する
- add a player or remove a player  
選手を加えたり、減らしたりする
- Force them to play 1v1  
マンツーマンでプレーさせる
- Offside  
オフサイド



## Defend compact as a team and play coupling on the midfield

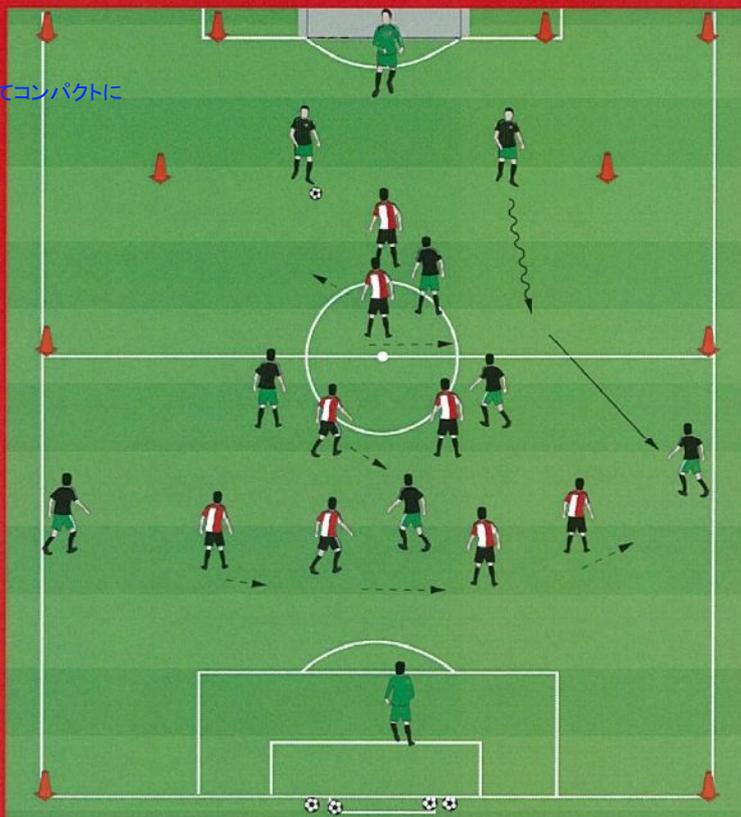
チームとしてコンパクトに  
中盤をコンビにしてチームとしてコンパクトに

### Organization: 組織

- 6 cones to set out a full wide and 55-65 long area  
6つのコーンでコートをもとに55m—65mに設定  
long area
- 10-16 balls  
10~16のボール
- 16 bibs, 8 of red and 8 of yellow  
16枚のビブス、赤8枚黄8枚
- number of players 18  
18人の選手
- Game rules  
ゲームのルール

### Description: 説明

- Two teams play a game  
2つのチームがゲームをプレイ
- The focus for team red will be defending and for the yellow it will be attacking  
赤チームの守備にフォーカス、そして黄色の攻撃
- Play compact as a team and slide to the ballside  
チームとしてボールサイドにスライドしてコンパクトにballside
- Make couples at the midfield and force the opponent to play to the sides  
中盤でコンビを作り、相手を強制的にサイドに追い込む
- Short defending on ballside. Give each other back and space cover  
ボールサイドに寄せて、互いに背後とスペースをカバー
- When the defending team takes over the ball, they become directly attackers. The other team is trying to make the pitch as small as possible by moving all the players to the ball side.  
守備は奪ったら、攻撃に切り替わる  
奪われたチームはできる限り全選手がボールサイドに動いて、ピッチを小さくしようとする



### Coaching points:

- Communication 伝達
- Play compact コンパクトなプレー
- Slide as a team to the ballside ボールサイドにチームとしてスライド
- Force them to play backwards 前進させずにプレーする
- When they play backwards, push up 後方に下がったら押し上げる
- Ball moves, team moves ボールが動いたら、チームも動く
- Press as a team チームでプレスをかける

### Variation:

- adjust spacing depending on the age and ability of the group グループの年齢や能力に応じて広さを調整
- add a player or remove a player 選手を増やしたり減らしたり
- Force them to play 1v1 マンツーマンでプレイ



## How to organize a tactical training session

戦術的なトレーニングセッションを整理する方法

- Match as starting point 出発点として試合
- Football problem? サッカーの問題?

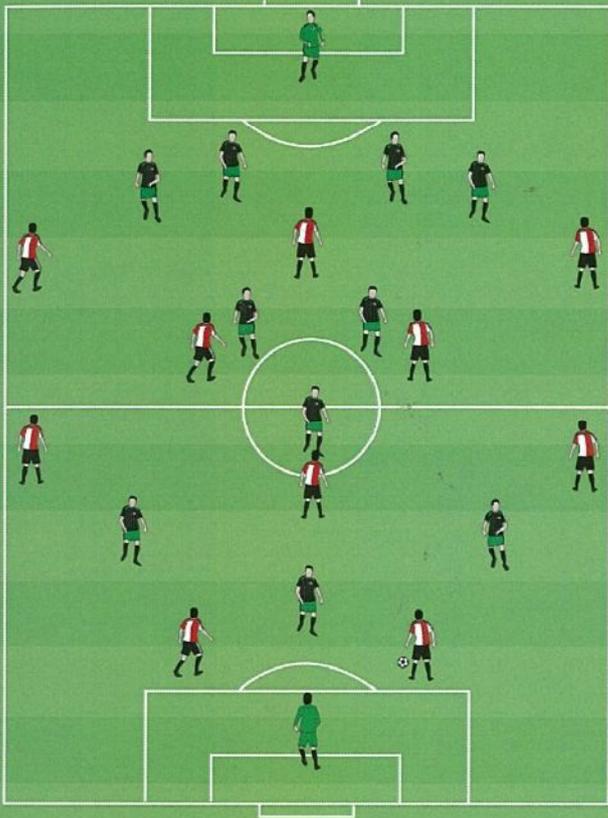
5 questions to be asked 5つ質問します

- WHAT is the football problem? サッカーの問題点は何ですか
- WHERE on the pitch is the problem happening? 問題はピッチ上のどこに起こっているのでしょうか?
- WHO are the key players? キープレイヤーは誰ですか?
- WHEN does it happen? いつそれが起こるのでしょうか?
- WHICH role does the opponent play? 相手がどの役割を果たしているのでしょうか?



# WHAT is the football problem?

サッカーの問題点は何ですか？



# WHERE on the pitch is the problem happening?

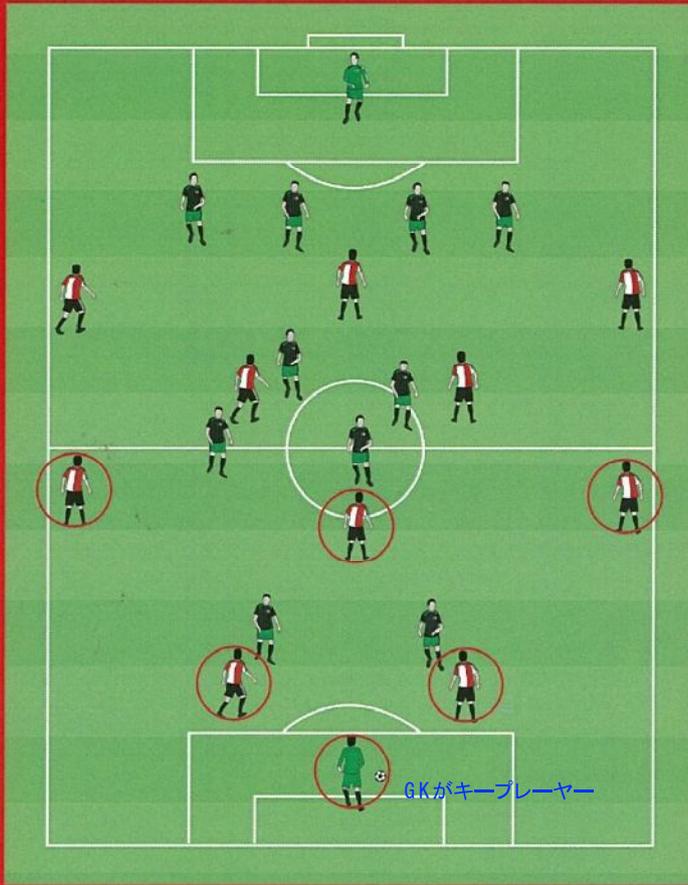
ピッチ上のどこで問題が起こっていますか？



# WHO are the key players?

- ①誰が鍵となるプレーヤーですか
- ②誰がキープレーヤーですか
- ③そしてその人は鍵となるプレーヤーです

中馬



# WHEN does it happen?

いつ、それは起こりますか





### Tactical session 30-45 minutes. 戦術的練習 30~45分行う

Start training 5-10 min control the starting situation (formation, way of play, role of players)

トレーニング開始5~10分は場面をコントロールする(フォーメーション、やり方、選手の役割)

Ask yourself the question: Does the football problem occur? Or do you need to help the players

選手に問いかける。サッカーでの問題点を思い浮かべてみよう、また他の選手と協力する必要はあるか

in their role?

Try to get a situational stopmoment!

状況に応じてフリーズすること

Ask the player how to play in this situation in stead of tell them what to do!

状況を乗り越える方法として、何をすべきか彼らに話し合うように伝えること

Try to succeed in 2 or 3 stop moments

2~3回のフリーズで完成させること

Let the players play

選手にプレーさせること





# Warming-up

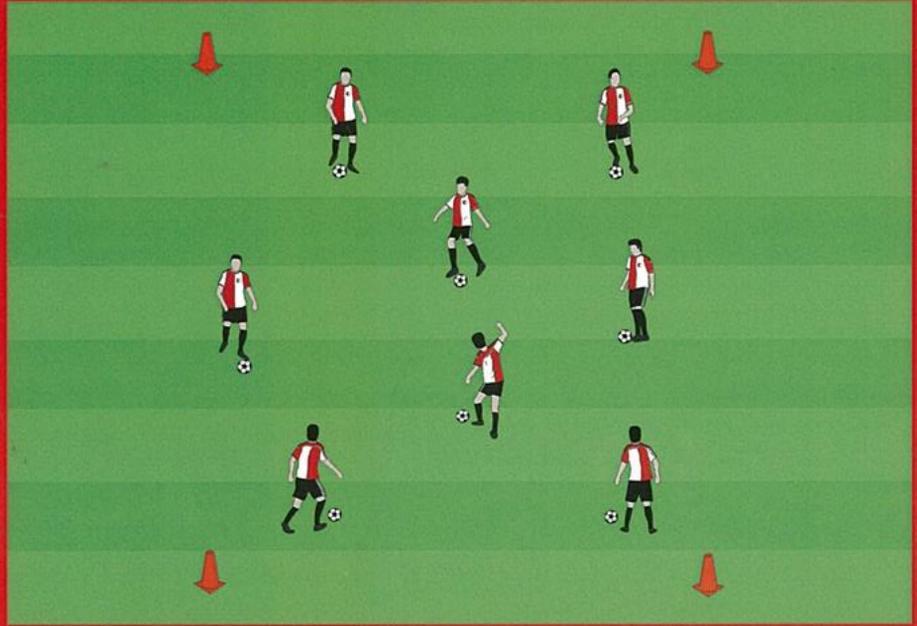
## Improve basic skills

### Organization:

- 4 cones to set out a 20x20m area
- 12 balls (every player one ball)
- Number of players; 12 +

### Coaching points:

- Quality over quantity
- Keep the ball close to you
- Do not look down, find the free space
- Show players examples
- Repetition repetition repetition



### Description:

- Every player gets one ball
- Start free dribbling in the area, try to look up, do not look at the ball
- After one minute start dribbling with the other foot
- On the signal stop the ball, leave it and take an other ball
- On the signal stop the ball, put your knee on it and start dribbling again
- On the signal stop the ball, sit on the ball and start dribbling again
- On the signal do the scissors / reverse step over / inside outside / scoop it
- On the signal toss up the ball and controle the ball with the inside of the foot
- On the signal toss up the ball and head it forward and controle the ball with your foot
- Juggling, start easy with one of the touches and catch it and then expand touches



# Warming-up; Hunter game

## Improve basic skills

### Organization:

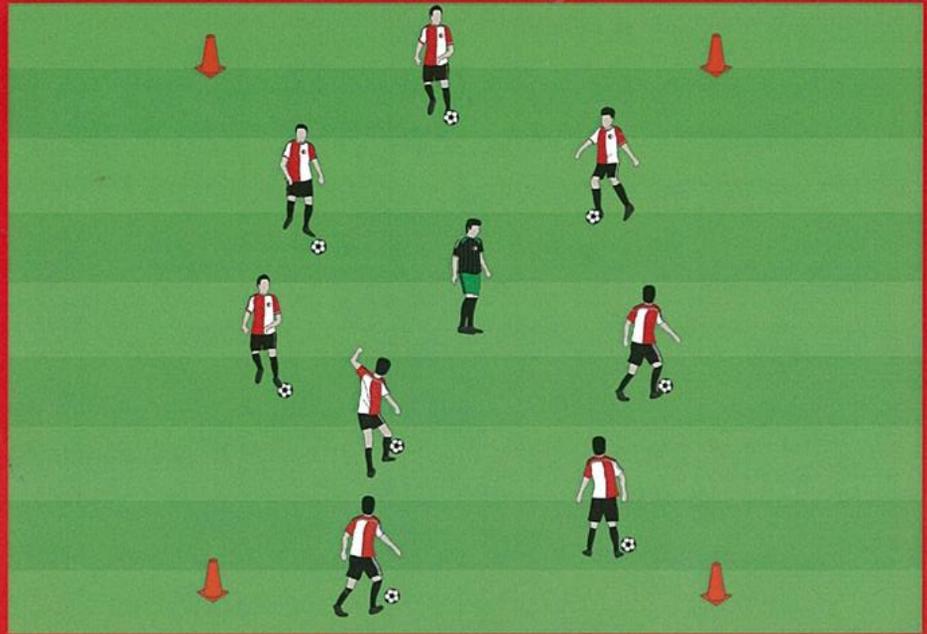
- 4 cones to set out a 20x25m area
- 14 balls (every player one ball)
- Number of players; 14
- 2 bibs of yellow

### Description:

- There is one yellow hunter
- The other players have their own ball and try to keep the ball with them
- The hunter is trying to take over the balls or just kick them away

### Coaching points:

- Look where the hunter is and find free space
- Do not look down look at the hunter
- Keep the ball close to you
- Protect the ball against the hunter



### Variation:

- Adjust spacing depending on the age and ability of the group (start with a big area) (when players come too much out of the area, the area is too small make it bigger)
- Add an extra hunter
- Play on time, how many balls can he grab in one minute
- Play without bibs, so the players need to look better who is the hunter



# Passing exercise

## Improve basic skills

### Organization:

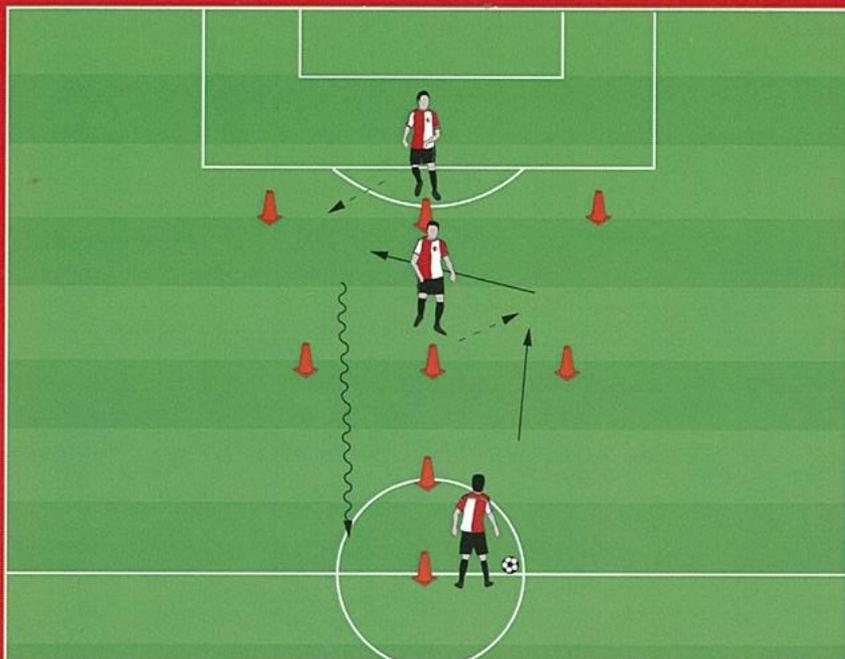
- 8 cones to set out organization
- 8 balls (for continuous play)
- Number of players; 12+

### Description:

- Player 1 start dribbling with the ball, player 2 choose a side
- Player 1 pass the ball to player 2, player number 3 moves opposite way as player 2
- Player 2 turns open and pass the ball to player 3
- Player 3 controls the ball and dribbles back.

### Coaching points:

- Use left and right side
- Ball speed
- Turn open
- Communication
- Play on the good leg
- Controle the ball forward
- Look over the ball



### Variation:

- Player 1 starts dribbling and passes to player 2, player 2 bounces the ball back and player 1 passes the ball to player 3
- Player 1 starts dribbling and passes to player 2, player 2 bounces the ball and player one passes the ball to player 3, player 2 and 3 makes a 1-2. Player 3 dribbles back.



# Passing exercises

## Improve basic skills

### Organization:

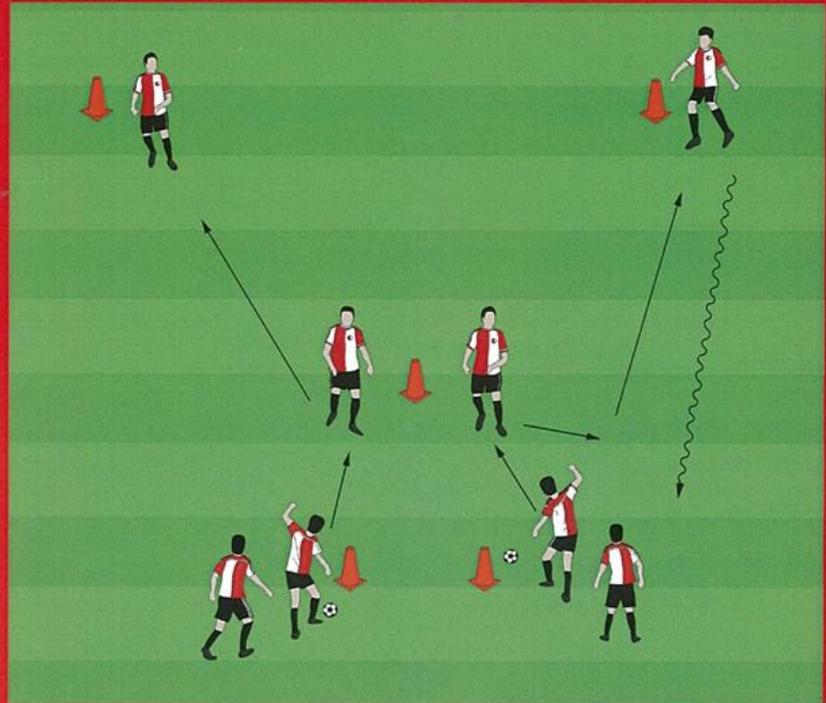
- 5 cones to set out organization
- 10 balls (for continuous play)
- Number of players; 10 +
- Distance between cones ca. 10m- 15m

### Description:

- Player 1 passes the ball with the inside foot to player 2
- Player 2 controls the ball with left, turns open and passes to player 3
- Player 3 controls the ball forward and dribbles back to the home station.

### Coaching points:

- Pass with the inside foot, a hard clean ball
- Accuracy passing
- Control the ball with the right leg, turn open directly, control the ball forward
- Fore action short and explosive. First move away from the ball, to come in the ball.
- Quality over quantity



### Variation:

- Player 1 passes the ball with the inside of the foot to player 2  
Player 2 bounces the ball back to player 1  
Player 1 passes the ball with the inside of the foot deep to player 3
- Player 1 passes the ball with the inside of the foot to player 2  
Player 2 bounces the ball angled back in front of player 1  
Player 1 passes the ball deep to player 3 and player 3 makes a 1-2 with player 2 and dribbles back to the home station



# Passing exercise

## Improve basic skills

### Organization:

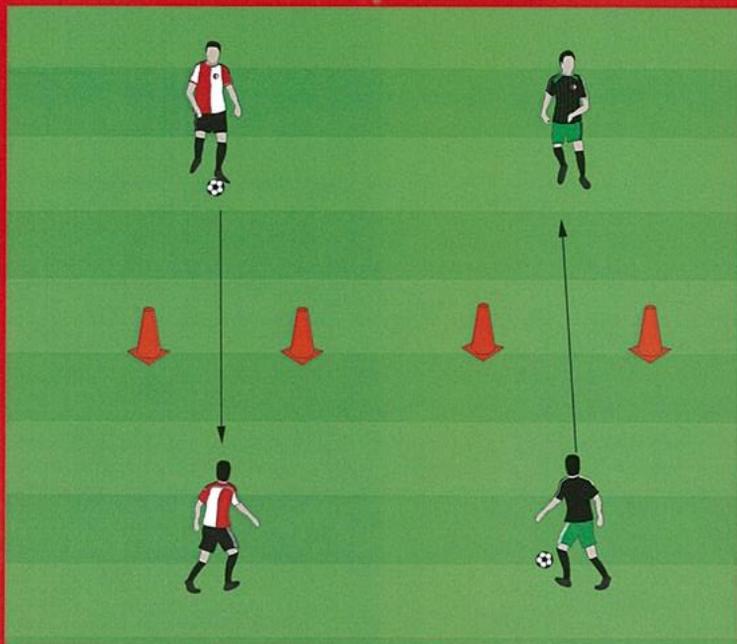
- 4 cones to set out a organization
- players 10 meter away from each other , distance between the cones 5 meter.
- 4 balls (for continuous play)
- Number of players; 2+

### Description:

- Two players face each other with in between a gate.
- Let the players dance on their feet and pass the ball to the other player
- Control the ball with right and play with left and the other way around
- Players need to play the ball through the gate

### Coaching points:

- Play a hard ball
- Dancing on the front of the feet
- Control the ball little bit in front of you
- Control right play left and other way around
- Bend your body a little bit forwards



### Variation:

- Make distance shorter or longer
- Add extra cones (3)
- Telegraph pass
- Count the points first with 5 or after 1 minute wins. (challenge the players)



# Passing exercise

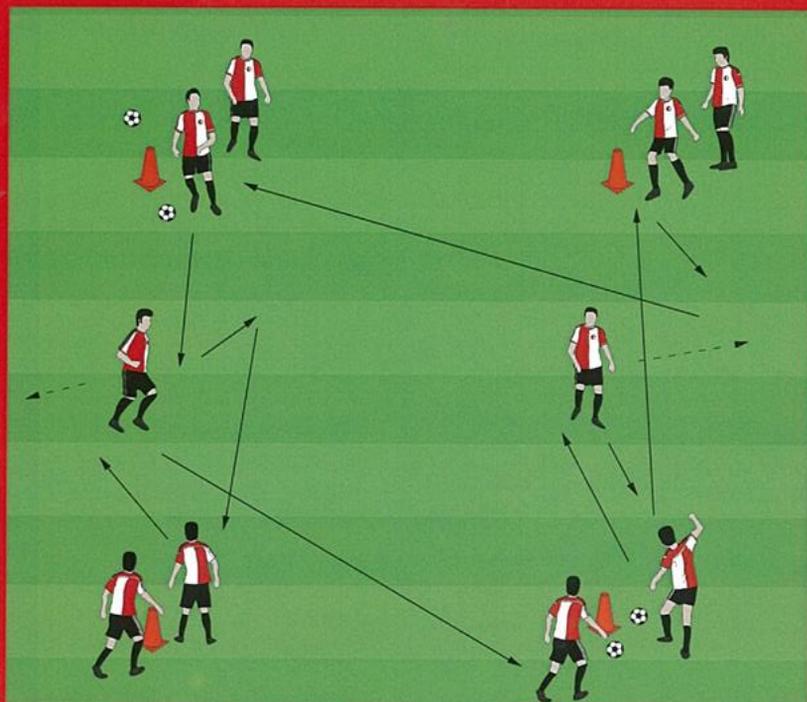
## Improve the pass to the third player

### Organization:

- 4 cones to set out the organization
- distance between cones ca. 30m, midplayer 15m.
- 10 balls (for continuous play)
- number of players; 12+

### Description:

- Player 1 passes the ball with the inside foot to player 2
- Player 2 bounces the ball in front of player 1 and moves away from the passing line
- Player 1 passes the ball deep to player 3
- Player 3 bounces the ball to player 2 who comes under player 3
- Player 2 passes a crosspass under the knee to player 4
- All players move one station



### Variation:

- Player 2 asks for the ball but player 1 plays directly deep to player 3. Player 3 bounces the ball back to player 2. Player 2 passes the ball in one touch to player 4.

### Coaching points:

- Communication between players made by eyecontact or calling names
- Passing, play the ball into the right leg of your teammate
- After the bounce move in the opposite way, for clearing the passing line
- Movement with all players before receiving the ball. (dancing)



## Finishing exercise

### 2v1 + goalie

#### Organization:

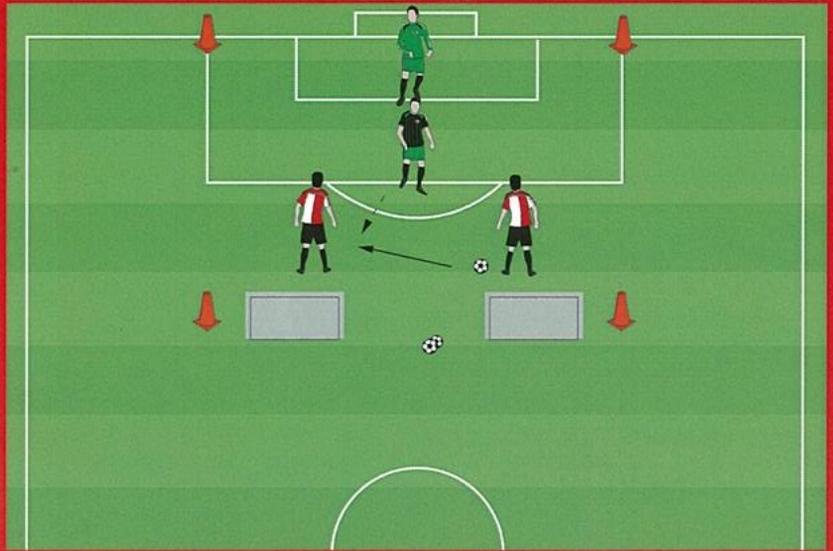
- 4 cones to set out a 35x30m area
- 10 balls (for continuous play)
- Number of players; 10
- Bibs 6 of red and 4 of yellow

#### Description:

- Finishing exercise 2v1 + goalie.
- The red team starts playing together and tries to score. When the yellow defender takes over the ball he can score in transition in the two small goals. After losing the ball the attacker needs to switch between attacker and defender.

#### Coaching points:

- Use the space
- Keep moving
- Control the ball forward
- Stay behind the ball (offside)



#### Variation:

- Adjust spacing depending on the age and ability of the group (start with a big area)
- Offside rule
- Just two or three touches
- Add an extra attacker or defender

## Possession exercise

### 3v1 with one open side

#### Organization:

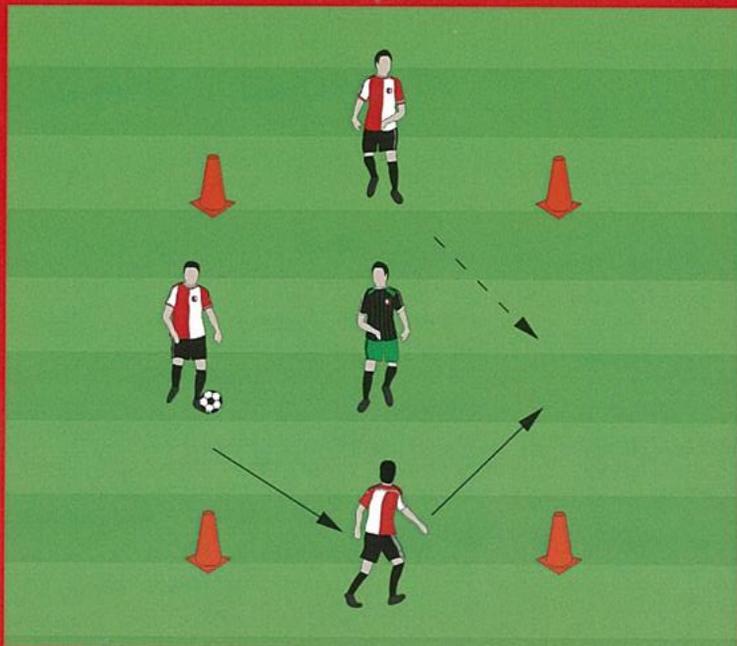
- 4 cones to set out a 10x10m area
- 6 balls (for continuous play)
- Number of players; 4

#### Description:

- 3v1 possession exercise, 3 attackers and 1 defender
- One open side for player movement.
- When the ball is with one player he needs to have 2 options left and right from him.
- Defender waits for the right moment to put pressure.

#### Coaching points:

- Play in the outside leg
- Good first touch
- Move to the free space
- Move in a triangle
- All player movement
- Keep ball moving
- Defender waits for the right moment with a difficult ball to play



#### Variation:

- Adjust spacing depending on the age and ability of the group  
(start with a big area)
- More or less pressure from the defender
- Add extra attacker or defender 4v1/ 3v2/ 4v2

# Possession 4v4 + 2 neutral players(6v4)

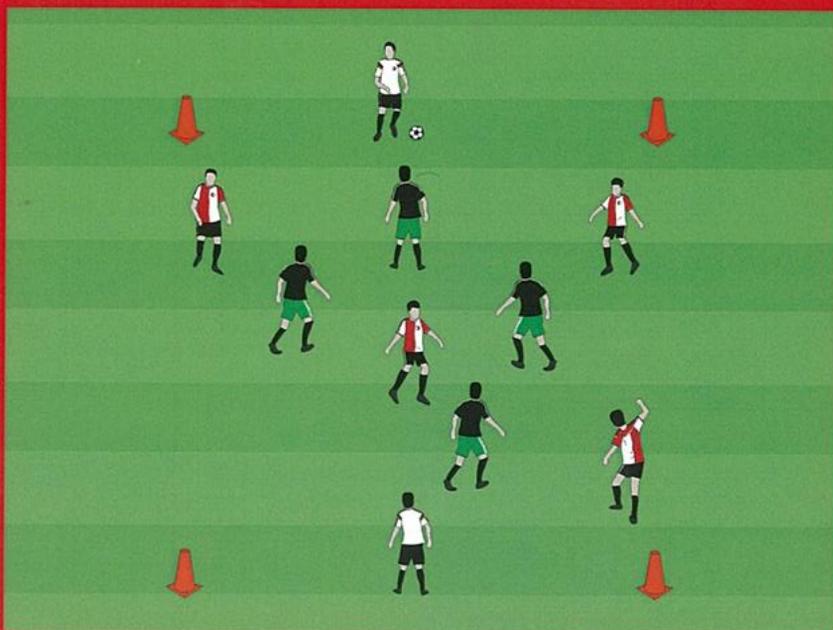
## Improve possession

### Organization

- 4 cones to set out a 15-20 x 30-40m area
- 8 balls
- 6 bibs, (2 orange and 4 yellow)
- number of players

### Description

- In possession you play 6v4
- The neutral players can have unlimited touches and positioning is at the short side.
- In possession create angles and use the overload players to keep the ball.
- Keep the field as wide and deep as possible
- The 4 defenders wait for the right moment to press and take over the ball. Example; ball in the corners, high ball or weak foot.
- In transition the defenders directly become attackers.



### Coaching points:

- Communication
- Create supporting angles
- Play the direction you are facing and away from pressure
- Constant movement
- Keep the ball moving with quick accurate passing

### Variation:

- adjust spacing depending on the age and ability of the group
- Neutral players enter the grid
- Limited number of touches
- Teams score by keeping the ball for 6 or 8 touches



# Possession 4v4 + 3 neutral players (7v4)

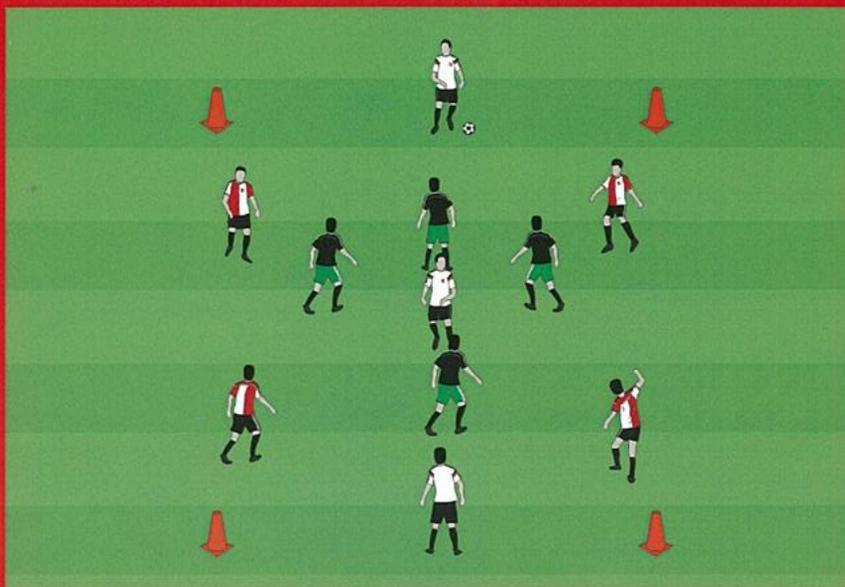
## Improve possession

### Organization

- 4 cones to set out a 18-20x 30-40m area
- 8 balls (for continuous play)
- 7 bibs, 3 of orange and 4 of yellow
- number of players 11

### Description

- In possession you play 7v4
- The neutral players can have unlimited touches and positioning is at the short side.
- In possession create angles and use the overload players to keep the ball.
- Keep the field as wide and deep as possible
- The 4 defenders wait for the right moment to press and take over the ball. Example; ball in the corners, high ball or weak foot.



### Coaching:

- Communication is vital
- Good angle and distance of support to receive the ball
- Play the direction you are facing and away from pressure
- Keep the organisation and shape
- Keep the ball moving with quick accurate passing

### Variation:

- Adjust spacing depending on the age and ability of the group
- Limited number of touches
- Teams score by keeping the ball for 6 or 8 touches
- Forbid back passes



## Formation exercise 7v7 + 2 neutral players (9v7)

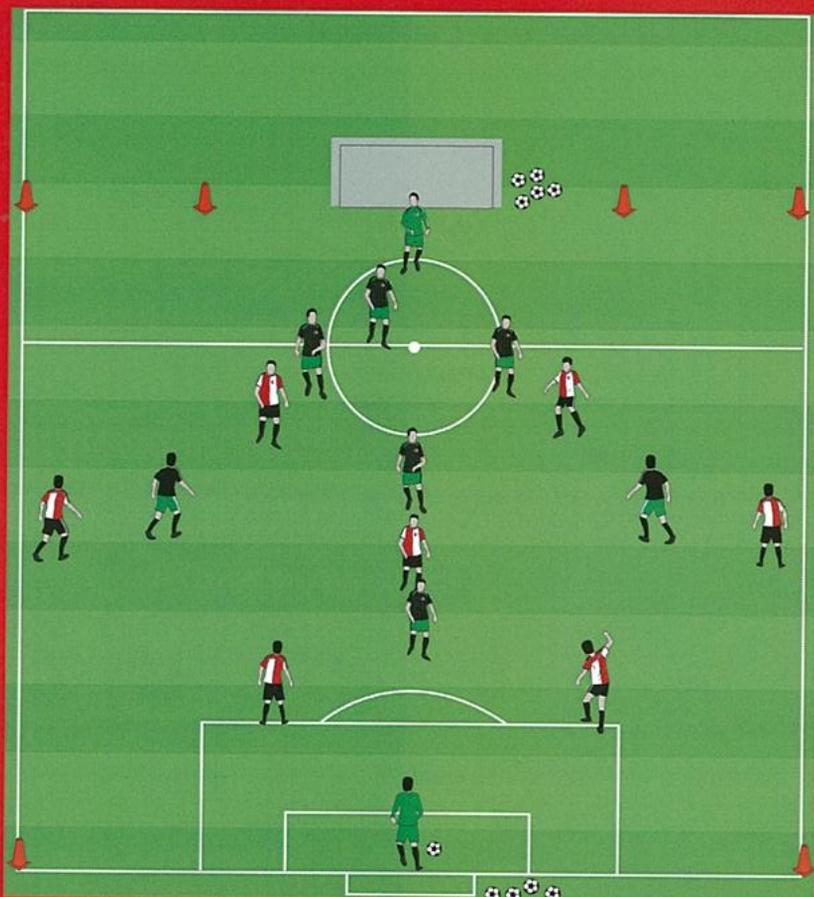
### Improving possession, by formation

#### Organization:

- 6 cones to set out a field for 70m long and the full wide
- 10-16 balls
- 16 bibs, 2 of blue, 7 of yellow and 7 of red
- number of players 16

#### Description:

- In possession you play 9v7
- Both goalkeepers are neutral players and with the team that has possession
- Play possession from your positions in the pitch, like you normally do when you play matches
- The topic is that you will keep the possession by playing in a organization shape
- Try to keep the playing area as wide and deep as possible
- When the defending team takes over the ball, they directly become attackers. The other team is trying to make the pitch as small as possible by moving all the players to the ball side.



#### Variation:

- adjust spacing depending on the age and ability of the group
- Limited number of touches
- Teams score by keeping the ball for 10 or 12 touches
- Force them to play 1v1
- Add or remove players to simplify the exercise

#### Coaching points:

- Communication
- Create supporting angles
- Play the direction you are facing and away from pressure
- Try to switch sides
- Try to play wide and deep
- Constant movement
- Keep the ball moving with quick accurate passing
- Keep the shape and organisation



# Formation exercise 8v8+ 2 neutral players (10v8)

## improving possession by formation

### Organization:

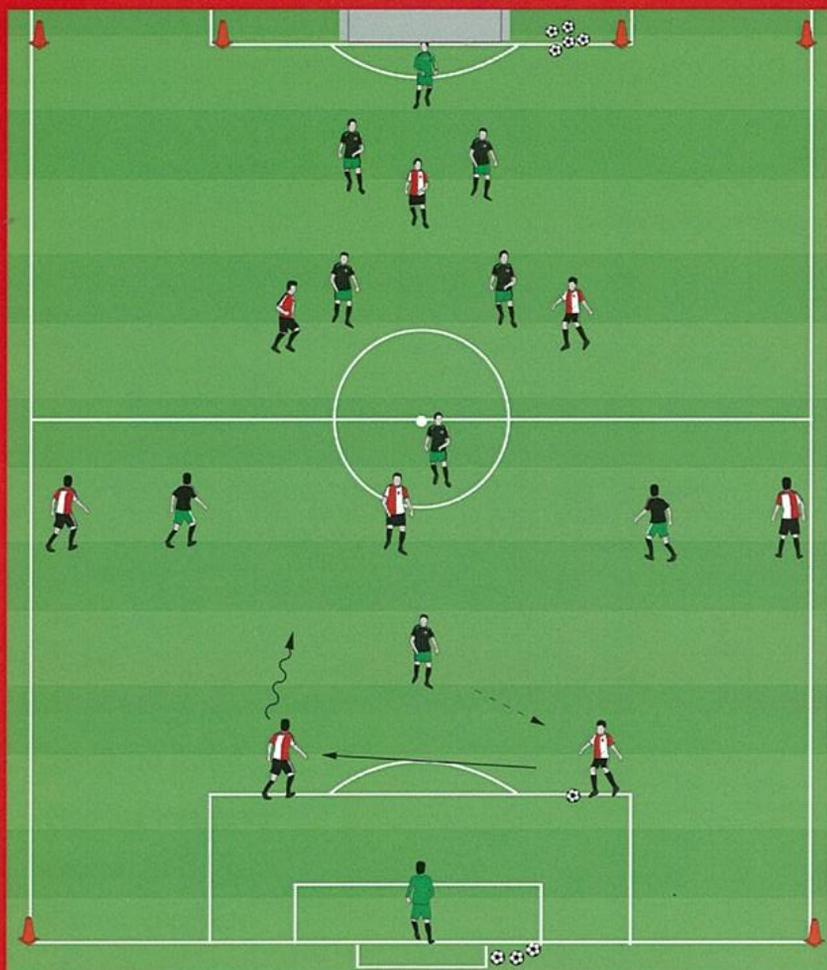
- 6 cones to set out a field for 80-90m long and the full wide
- 10-16 balls
- 18 bibs, 2 of blue, 8 of yellow and 8 of red
- number of players 18 players

### Description:

- Both goalkeepers are neutral players and with the team that has possession
- Play possession from your positions in the pitch, like you normally do when you play matches
- The topic is that you will keep the possession by playing in a organization shape
- Try to keep the playing area as wide and deep as possible
- When the defending team takes over the ball, they become directly attackers. The other team is trying to make the pitch as small as possible by moving all the players to the ball side.

### Coaching points:

- Communication
- Create supporting angles
- Play the way face and away from pressure
- Try to switch sides
- Try to play wide and deep
- Constant movement
- Keep the ball moving with quick accurate passing
- Keep the shape and organisation



### Variation:

- adjust spacing depending on the age and ability of the group
- Limited number of touches
- Teams score by keeping the ball for 10 or 12 touches
- Force them to play 1v1
- Cut the corners with cones



## Game exercise

### Line score 4v4

#### Organization:

- 8 cones to set out a 30-40x 20-30m area
- 10 balls (for continuous play)
- Number of players; 8

#### Description:

- 4v4 line score. To score dribble the line of the opponent
- Keep the diamond shape as formation

#### Attacking

- Make field as big as possible
- Make easy choices
- Play deep if possible or wide as preparation for deep play.

#### Defending:

- Make field as small as possible
- Try to press the player in possession
- Work together



#### Coaching points:

- Find the free space
- Ball control
- Communication
- Movement
- 6 seconds rule to get the ball back after you lose it
- Collaboration (defense and attack together)

#### Variation:

- Use two mini goals on the top of the area
- Use four mini goals on the wide side of the area
- Use 2 big goals and 2 goalies
- Add one extra neutral player for the team that is in possession



# Formation game 8v8 (7+G vs 7+G)

## Defend compact as a team

### Organization:

- 6 cones to set out a field for 55-60m long and the full wide
- 10-16 balls
- 14 bibs, 7 of blue and 7 of yellow
- number of players 16
- Game rules

### Description:

- There will be played a game between 2チームで試合する two teams
- The focus for team red will be defending 赤が守備で黄色が攻撃 and for the yellow it will be attacking
- Play compact as a team and slide to the ballside チームが一体となってコンパクトにプレーし常にボールサイドにスライドする
- Short defending on ballside. Give each other back and space cover
- Force the opponent to play the wingers and then push as a team
- When the defending team takes over the ball, they directly become attackers. The other team is trying to make the pitch as small as possible by moving all the players to the ball side.



### Coaching points:

- Communication
- Play compact
- Slide as a team to the ballside
- Force them to play backwards
- When they play backwards, push up
- Ball moves, team moves
- Push as a team

### Variation:

- adjust spacing depending on the age and ability of the group
- add a player or remove a player
- Force them to play 1v1
- Offside



## Formation game 9v9 (8+ G vs 8+G)

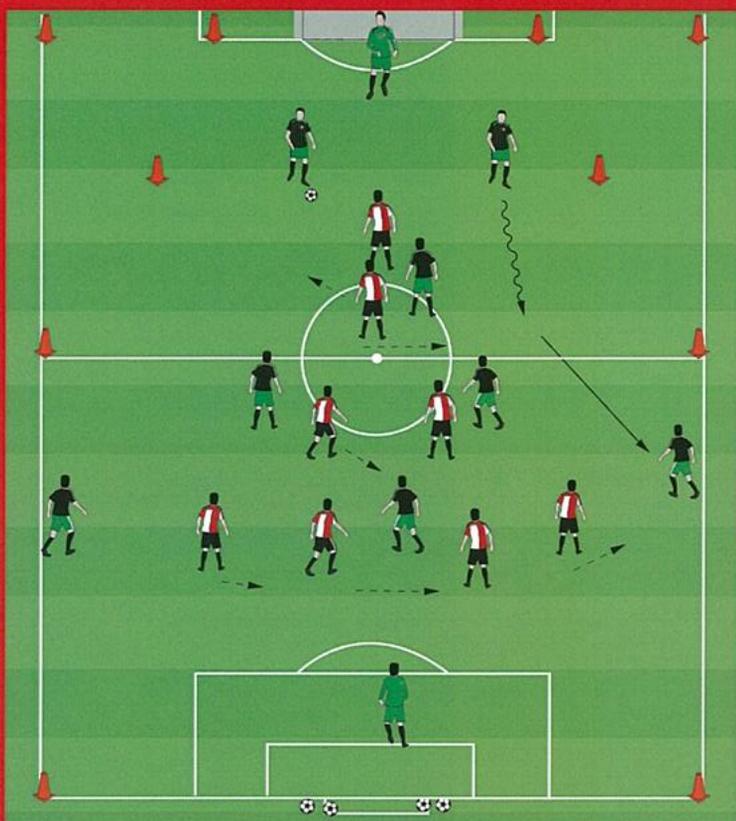
**Defend compact as a team and play coupling on the midfield**

### Organization:

- 6 cones to set out a full wide and 55-65 long area
- 10-16 balls
- 16 bibs, 8 of red and 8 of yellow
- number of players 18
- Game rules

### Description:

- Two teams play a game
  - The focus for team red will be defending and for the yellow it will be attacking
  - Play compact as a team and slide to the ballside
  - Make couples at the midfield and force the opponent to play to the sides
  - Short defending on ballside. Give each other back and space cover
  - When the defending team takes over the ball, they become directly attackers.
- The other team is trying to make the pitch as small as possible by moving all the players to the ball side.



### Coaching points:

- Communication
- Play compact
- Slide as a team to the ballside
- Force them to play backwards
- When they play backwards, push up
- Ball moves, team moves
- Press as a team

### Variation:

- adjust spacing depending on the age and ability of the group
- add a player or remove a player
- Force them to play 1v1



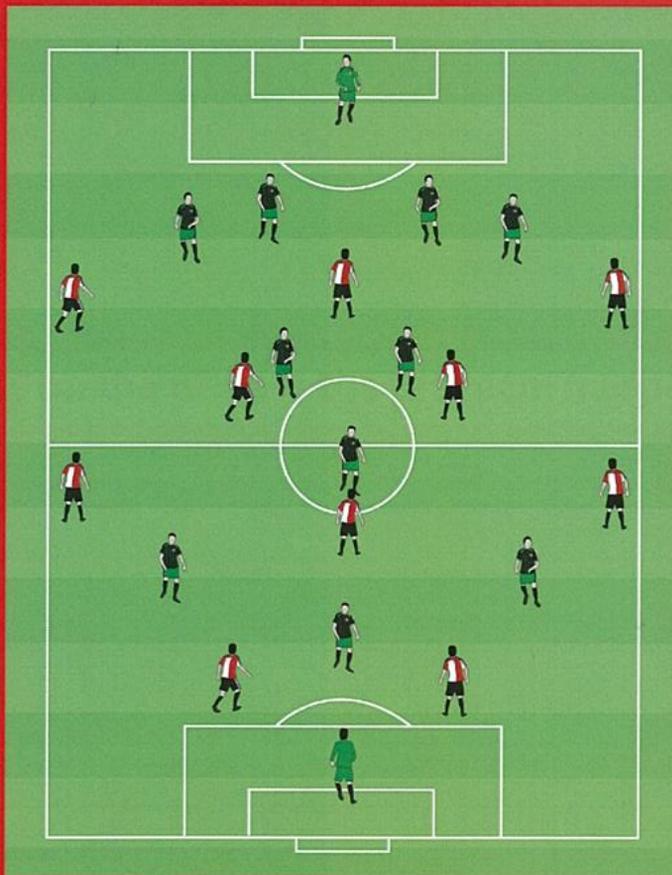
# Tactical training for Youth Football

## How to organize a tactical training session

- Match as starting point
- Football problem?

5 questions to be asked

- WHAT is the football problem?
- WHERE on the pitch is the problem happening?
- WHO are the key players?
- WHEN does it happen?
- WHICH role does the opponent play?



## WHAT is the football problem?



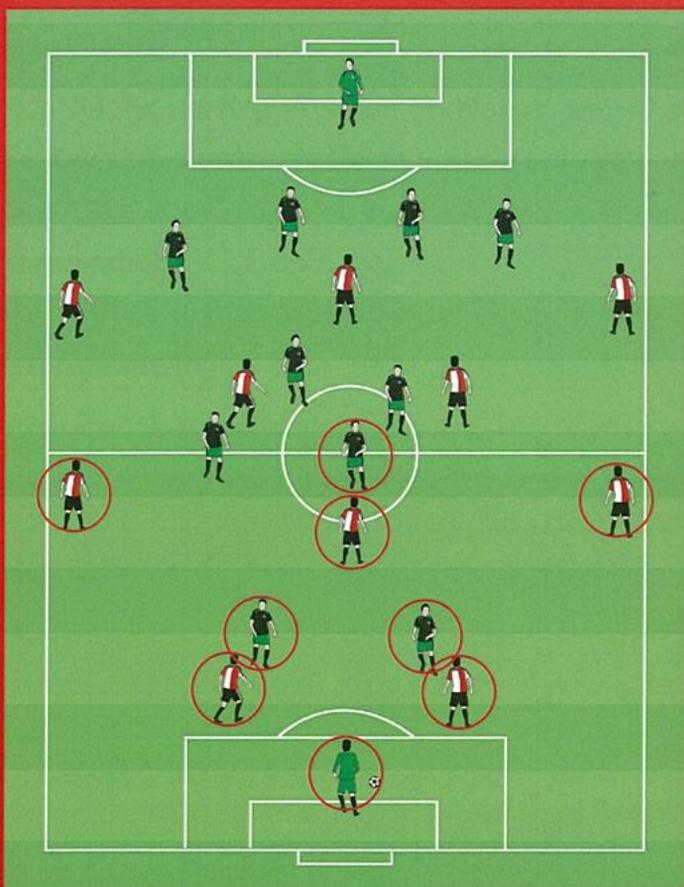
## WHERE on the pitch is the problem happening?



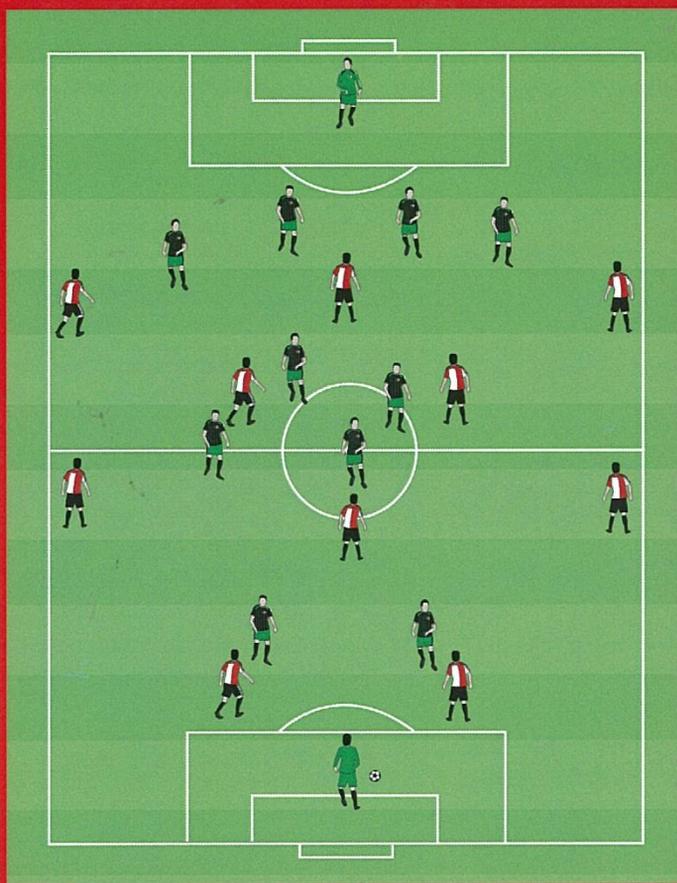
## WHO are the key players?



## WHEN does it happen?



## WHICH role does the opponent play?



### **Tactical session 30-45 minutes.**

Start training 5-10 min control the starting situation (formation, way of play, role of players)

Ask yourself the question: Does the football problem occur? Or do you need to help the players in their role?

Try to get a situational stopmoment!

Ask the player how to play in this situation instead of tell them what to do!

Try to succeed in 2 or 3 stop moments

Let the players play

