

2002ポルトガルコーチ研修レポート

FOOTBALL IS NOT A MATTER OF LIFE AND DEATH.
IT IS FAR MORE THAN THAT.

サッカーは生きるか死ぬかというような問題ではない。

実は、それらをはるかに超えたものである。 BILL SHAWKLY

ビル シャウクリー



リスボン

▽レポートのねらい

このレポートは、静岡県選抜のトレーニングやゲーム、あるいはポルトガルリーグのゲームを日程毎に記しながら、その中に含まれるコーチングのキイファクターを「トレーニングの考え方」としてシンプルにまとめたものです。

「トレーニングの考え方」を参考にして、サッカーのトレーニング、選手育成、チーム作りに対する理解を深めていただきたいと思います。

構成・編集 池谷 孝

まとめ 渡辺勝己

記録 間瀬明憲 桜井浩之 杉山秀幸 吉野友三 廿日岩亮 石川竜也

大野浩史 遠藤貴光 荒木茂明 北島健二 大橋秀彦

参考：「ダッチビジョン2002」「コーチの仕事」（いずれも西部サッカー協会技術委員会発行）

一昨年のオランダ・レッカーケルク研修に続くポルトガルリスボンでの研修は、県選抜のトレーニングやゲーム、ポルトガルリーグを題材にして、14名の各種別指導者の参加をえて行われた。

何度かオランダに遠征しさらに幾度となくオランダコーチの指導を受けそのビジョンや整理されたノウハウにたびたび感化されてきた私にとっては、ピートとハリーという二人のコーチのコーチングの概念や指導のポイントはほぼ予測し理解することができたと思う。そして、参加コーチにはほぼ100パーセントに近くそのニュアンスや意図するところを伝えられたと思う。もちろん受け取る側の問題は多少あったかもしれないが。

二人のフレンドリーな人間性やM-T-M中心の手法への理解が深まるにつれ、活発な意見交換が可能になり、コーチ達の学習も深みを増していったと思う。ただ、参加コーチ達の意見を十分にピートとハリーの二人にそのニュアンスを含めて伝えられたかについてはどうであろうか。私の英語力には限界があるのでこの点はお許し願いたいと思う。

私が彼らの指導を見ていつも感心するのは、個人やチームの問題や課題を、主としてゲームから的確に把握し分析し、その改善のためのトレーニングを組む力の深さである。特に、一般論ではなく非常に詳細なトレーニングの絵や予測を持っていることである。どんな問題にも対処する確固たる知識と決断力を持っていることである。

「これは私の意見だが」とか「コーチ自身が見て判断して決断するんだ」という言葉は彼らからよく聞かれる言葉である。その言葉を耳にするたび、さまざまなことをオープンマインドで受け入れことの大切さを感じる。また、自分自身で判断し決断しなければならないコーチの仕事の重さを痛感する。コーチ個人の責任においてその指導が任されているということは、言葉をかえればコーチ自身に非常に大きな責任があるということで、それを満たすために私達はサッカー指導の質を高める努力を怠ってはならないということを感じた。

いずれにせよ、今回もサッカーの指導には、コーチの豊かな人間性とユーモア、経験と研修による確かな指導力が選手に多くの恩恵を与え、選手育成やサッカーの進歩発展に直接的につながることを再確認できた。

海外に行くことは指導者にとってはもっとも手っ取り早いコーチングノウハウ習得の方法である。もちろん臨界点に達した状態まで勉強し経験を積んでこそ目から鱗が落ちるのであるが、今後も多くの指導者に海外コーチ研修の機会が与えられることをお願いしたい。

飛行機の着陸間際に見たリスボンの町のオレンジ色一色の街灯はおびただしい宝石を地上に振りまいたような美しさであった。あのような美しい夜景を私は初めて見た。七つの丘と愛らしい電車が走るリスボンも、ジェロニモス修道院のベレンも、シントラも素敵な町だった。ヴァスコダ・ガマをはじめとして、世界をまたにかけたポルトガルの男達の息吹を感じながら意義ある研修を積むことができた。そして、皆様とわきあいあいと研修できたことに感謝します。あわせて県選抜の高知国体での活躍を祈ります。

最後に、この研修では、「ダッチビジョン2002」「コーチの仕事」（いずれも県サッカー協会西部支部技術委員会発行）が大いに役立ったことを記しておきます。

「美に迫る大道はひと筋しかない。それは常に質の高さを見上げる視線を保つことである」

高橋 治

別記の報告書をお読みいただき、多くのコーチがコーチングの理論とエッセンスを理解され指導の参考にしていただくことと、多くの選手がその恩恵にあずかることを祈ります。

トレーニングの考え方1

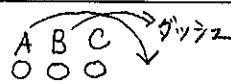
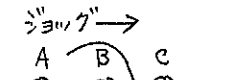
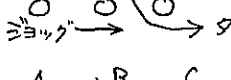
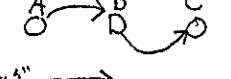
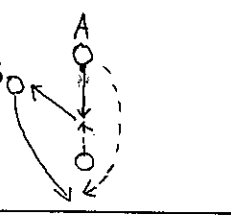
▽トレーニングの組み立て方

- ・楽しみながらみんなで力を合わせて行う
- ・多くの繰り返しがあり、待ち時間のない練習形態である
- ・「ゲーム」の中から情報を得てトレーニングの目的・内容を決める (M-T-M)
- ・始めから終わりまでの一日のトレーニング内容に系統性やつながりを持たせて行う
- ・簡単なことから難しいことへ発展させていく
(ボール、スピード、スペース、方向、時間など)

トレーニング1

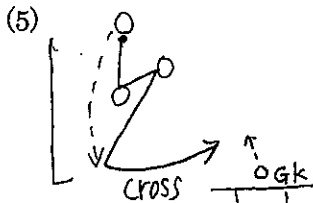
テーマ：3人組の動き

トレーニング：ピートコーチ

メニュー	留意点・セオリー
<p>(1)① </p> <p>(1)② </p> <p>(1)③ </p> <p></p>	<p>3人でジョグしながら進み、最後尾がダッシュで前に出る</p> <p>①にウェーブの動きが入る</p> <p>②にチャージが入る</p> <p>* <u>①②③の順で徐々にサッカーの動きに近づいていく</u></p>
<p>(2) 3人で広がってフリーパス</p> <p>ショートパス、ワンタッチ (早いテンポで)</p> <p>ロングパス</p> <p>リフティング (リラックスして)</p> <p><繰り返し行う></p>	<p>ボールが入ることで(1)の3人組から発展した</p> <p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・早い動きとゆっくりした動きの繰り返しでメリハリを付けて行う。 ・スピードをあげる ・相手の名を呼んでコミュニケーションをとる。
<p>(3) 2 : 1 (フリータッチ)</p> <p>3人でリフティング (リラックスして)</p> <p>繰り返し3周</p>	<p>(2)から敵が加わることで発展した</p> <p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・早い動きとゆっくりした動きの繰り返しでメリハリを付けて行う。 ・ボールをキープする2人はアイコンタクトして互いの動きを理解しボールを動かす。
<p>(4) </p>	<p>(3)の2人のコミュニケーションから3人のコミュニケーションに発展した。</p>

C が動いてできたスペースでAがボールを受ける

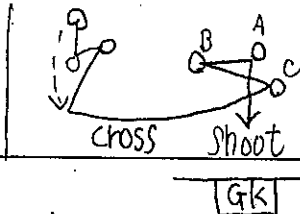
*最初の説明が長いと集中力が切れるので、簡単な説明でまずやらせてみてからアドバイスを入れる



*センターリングをあげてGKに取らせて素早くフィードする。両サイドから行う。

(6)

*入ってくるセンターリングに対して中の3人がシュートを打つ。



<留意点>

- ・パススピードをあげる
- ・相手の名を呼んでコミュニケーションをとる。
- ・パスを呼び込むタイミング (顔があがる瞬間に動き出す)

(4)がゲームの中での場面に設定された。

(4)より更にスピードを要求する。

<留意点>

- ・敵がない状況なのでミスをしない。

シュートを打つ3人組が入ることで、(5)より動くタイミングが要求される。

<留意点>

- ・センターリングを受けるCの動き出すタイミングが重要。
- ・中の3人はギャップをつける。
- ・コーチングしてタイミングをはかる。(しっかり呼んで、見て)

3月22日(金)

午後 トレーニングゲーム

対U16ポルトガル代表

トレーニングの考え方2

▽ゲーム分析…県選抜、ポルトガル代表のゲーム分析

<ゲーム分析の留意点>

- ① 基本的なシステム
- ② どのように攻撃・守備をビルドアップ(組み立て)しているか
- ③ どのように攻撃を仕掛けようとしているか
- ④ どの位置から守備を始めるか
- ⑤ マークの仕方(マンツーマンかゾーンか)
- ⑥ ウィークポイントは何か

トレーニングの考え方3

▽M-T-M

*選手を集め昨日のゲームの反省と今日のトレーニングの課題を伝える

▽今回のテーマ

ビルドアップ (昨日はDFやGKからのロングボールばかりだったので)

▽キーワード

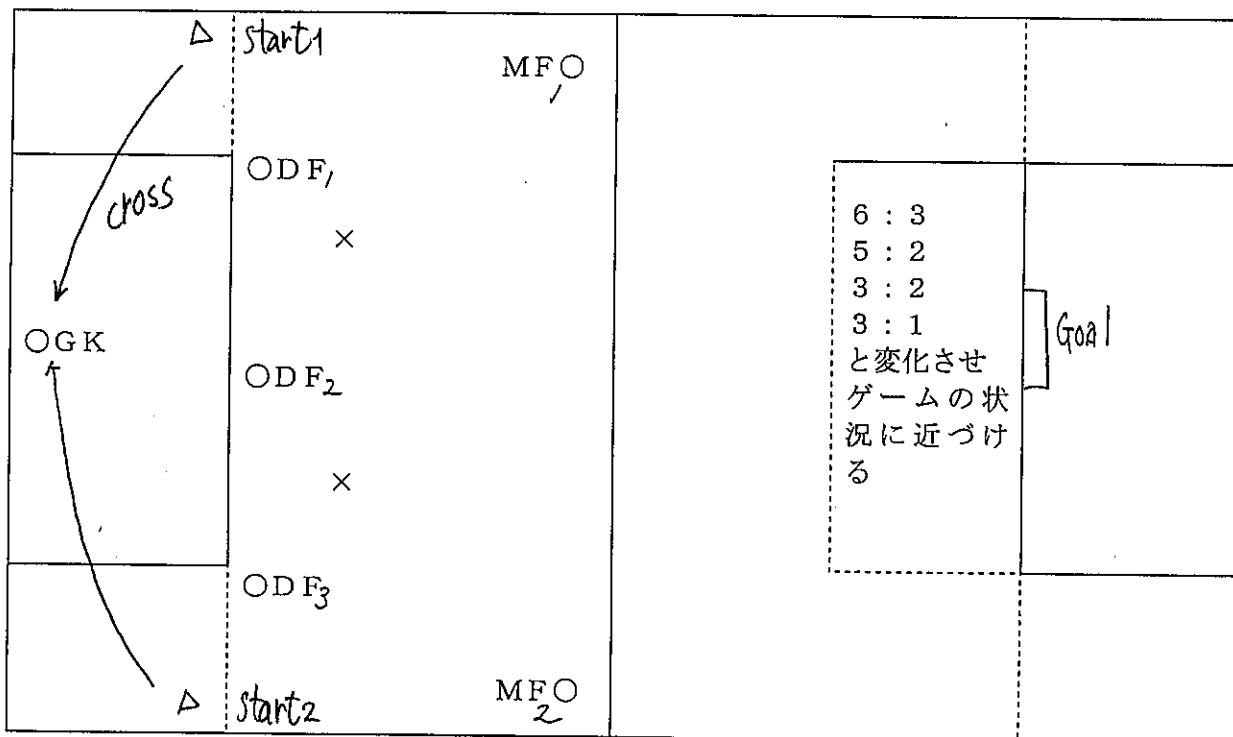
- ・ コーチング (フリー、ターンなど)
- ・ サポート (パスを出した後の動き)
- ・ ポジショニング (パスから見て2人の選手が同一線上に入らない)
- ・ コミュニケーション (パスの出し手と受け手のタイミング、アイコンタクト)

トレーニング2

<メニュー>

GKがクロスボールをキャッチした後、ワイドに広がったDFにフィードし、そこからサイドのMFにあずける。ペナルティーエリア付近にいるオフenseの6人はサイドのMFからボールを受けシュートまで持っていく。(ボランチが入ったらボランチを使いながら)ビルドアップの状況は5:2から6:3, 6:5, 6:6と徐々に難しくしていく。ゴール前も6:3, 5:2, 3:2, 3:1と人数を減らして、ゲームに近づけていく。

* 基本的にはGKはフィード(パス)をDFにしてビルドアップしていくが、6:6になったとき(ビルドアップが難しいとき)はFWへロングキックさせる。



トレーニングの考え方4

▽ゲーム分析の仕方

1. 1チームのみ分析する
2. 分析する4つのシチュエーションは、Aチームの攻撃、守備、Bチームの攻撃、守備
3. 試合が始まったら、5分間はメモを取らずにゲームを見て雰囲気をつかむ
4. 基本的フォーメーションを見る
5. GKがボールを保持した後、どのようにプレーするかを見る。ロングキックかパス(ビルドアップ)か。
6. DFがボールを受けた後、どんなプレーをするか、ロングキック、パス、サポート
7. MFがどんなプレーをするか、サイドチェンジ、ダイレクトパス、ミドルシュート 積極的に声を出しているか、ポジションチェンジをするか など
8. FWがどんなプレーをするか、下がって受ける、裏のスペースでもらうか、メイクスペース、ヘディングが強いのか、右足、左足どちらが得意かなどの特徴
9. ディフェンスはどこから始めるか、高い位置か、ハーフラインまでFWが下がるかなど
10. コンパクトな守備か、広いスペースがあるか
11. マンマークか、ゾーンか、(相手へのマークの付き方)
12. DFの守備の特徴(4バック、3バック)、MFは(前からプレスをかけるか) FWは(どんな追い方をするか) など

全体

攻撃

守備

よいコーチとは

サッカーの一般的な知識があるかないかではなく、ゲームからチームの一番のウィークポイントを分析し、原因を考え、改善するトレーニングを考え、チームを変えていくことができるコーチである。

現象(何が起きているか) ⇒ 原因(なぜそうなっているか) ⇒ 改善(どの

ようにして改善するか)についてひとつひとつ論理的に解決していく力がコーチに

は必要である。

トレーニングの考え方5

▽ゲーム分析…県選抜対アルベルカのゲームから

▽ビートコーチの分析 — アルベルカ

<攻撃のウィークポイント>

- ① ダイレクトパスがなかった。
ドリブルから入って2タッチか3タッチしていた。<現象>
⇒ワンタッチか2タッチのトレーニングをさせる。<改善>
- ② ゴールキックはDFにつなぐことなくすべてロングボールだった。<現象>
⇒違うバリエーションの練習(例: GKのボールをスローから始めてビルドアップの練習をするなど)<改善>
- ③ ボールを受けてから考えていた。
(think before ができてなかった) <現象>
⇒ボールを受ける前によく見て考える練習、または判断の速さが要求される練習をさせる。<改善>

<守備のウィークポイント>

- ①フリーキックを与えすぎていた。安易にフリーキックを与えていた。
- ② DFの人数が多すぎた。
静岡の2トップに対して5人のDFがいた。
- ③ 前の選手はプレスしていたが、
他の選手がステイしていて連動していなかった。

コーチ研修者の意見 — 県選抜に対して

吉野: 2トップがボールを呼び込めない。(動きと声両方)

大野: 2トップがキープできなかった。

廿日岩: 2トップが同じ動きだった。

この3つのウィークポイントを改善するトレーニングを明日行う。

トレーニングの考え方6

▽M-T-M

▽テーマ 2トップの動き

▽セオリー

- ① テーマに対してそれぞれのトレーニングに関連を持たせる
- ② 段階をおってトレーニングを組み立てる(易しいメニューから難しいメニューへ)
- ③ コーチはトレーニングをさせてその対象に適したものが見極め、修正しなければならない
- ④ メニューを与えるだけではなく、トレーニングに対してコーチングがなければならない

トレーニング3

テーマ: 3人組の動き

トレーニング: ハリーコーチ

メニュー	留意点・セオリー	
アップ ・ランニング ・ストレッチ 5人組のショートパス ① ショートパス ② インサイドダイレクト	<留意点> 相手がルックアップしたときにボールを呼び込む (ask the ball)	
トレーニング 3; 1 ボール回し	<留意点> ・パスコースを2つ以上つくる ・pass and move	<セオリー> ④
2: 2 ボールキープ	<留意点> ・コミュニケーションをとる ・ボールを失わない	<セオリー> ① ④
2 (守): 4 (攻) 2トップ+2サポート 	<留意点> ・2トップは同じ動きにならない ・1人が動き出したところでもう1人が連動する	<セオリー> ① ② ④
4 (守); 5 (攻) 2トップ+3サポート 	<留意点> ・ask the ball (声と動き) ・make space, use space	<セオリー> ① ② ④
ダウン ランニング、ストレッチ		

トレーニング4

<キーワード>

ボールポジション、コーチング

[メニュー]

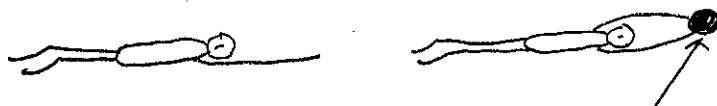
[セオリー・留意点]

<p>(1) 1 : 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 2人組で攻撃、守備を交互に5回ずつ ・ 抜いたら1点で5回ずつ真剣勝負する。 終わったらリフティング <p>1 : 1 ボールキープ 30秒×2</p> <p>(2) 4 : 4 ボールキープ 20m グリット 2分×4</p> <p>4 : 4 + 8</p> <p>① ・ オール2タッチ ・ ×同士のパスはだめ</p> <p>② ・ リターンパスは禁止</p> <p>③ ・ ×は1タッチ× ×</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>(3) 9 : 1 ボールキープ (20m グリット) 9人は1タッチでパスしたら必ず走る</p> <p>① 20秒間の間に9人全員がボールに触る</p> <p>② 10秒間の間に9人全員がボールに触る</p> <p>8 : 2 ボールキープ</p> <p>① 8人は1タッチ</p> <p>② 8人は2タッチ</p> <p>7 : 3 ボールキープ 7人は2タッチ</p> <p>ダウン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ランニング、ストレッチ 	<p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 攻撃側は入れ代わり際を早く ・ 真剣勝負をする ・ 相手をしっかり押さえてキープする <p><セオリー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ いいポジションでボールを受けることを意識する。 <p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ deep and wide ポジション ・ 1 : 1の時は視野が狭くなるので周りがコーチングしてやる ・ プレスするときのコーチング ・ フリーの状態の時にボールを離すと受け手は数的不利になってしまうので引きつけてパスする <p><セオリー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ パスコースが増えることでよりいいポジションに入りやすくする <p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ いいポジションに動いてボールを呼ぶ ・ パスの動きに対して常に的確なポジションを探し、動き、ボールを呼び込む ・ 3人目の動きの意識 <p><セオリー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 動きながらボールを受けること ・ pass and go の意識 <p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 積極的にボールを呼び込む ・ パスしたら的確なポジションを見つけて走る
---	--

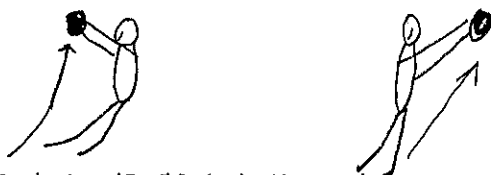
トレーニングの考え方7

▽キーパートレーニング (すべての要素を含んだトレーニング)

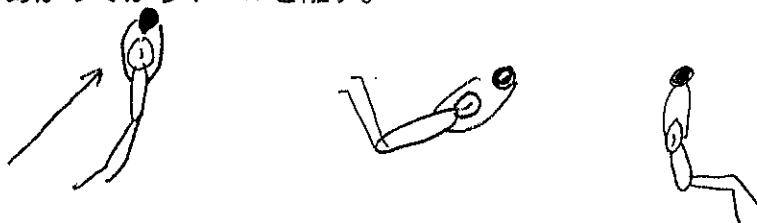
1. 横になって片手を伸ばし、一方の手は体側につけた状態から投げられたボールをキャッチする。*キャッチしたボールは跳ねてしまう可能性があるから地面につけない



2. 長座の状態から左右に投げられたボールをキャッチする



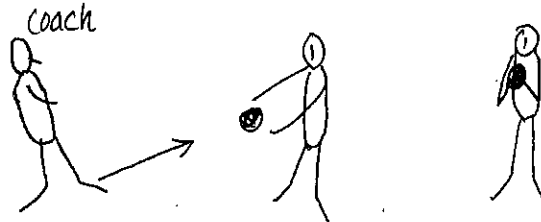
2. 長座から高めに投げられたボールをキャッチし、ボールを持ったまま後ろに倒れ足を地につけて起きあがってからボールを離す。



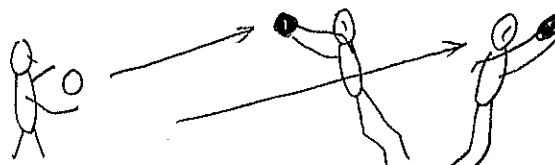
3. 長座で両手を膝に付けた状態から真下に落とされるボールを地面に落とさないように素早くキャッチする。*簡単なボールであっても必ず胸で抱え込み、大切に安全にキャッチする



5. 正面から蹴られる様々なボールをキャッチする (ハイボール、グランダー、ショートなど)
*常に両手を自由にしておかないとシュートに対応できないので起き上がる時に手をつかない



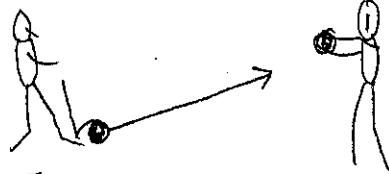
6. 左右に連続セーブ



7. 片方のみ連続セーブ



8. 5と同様に行うがキッカーがショートバウンドのボールを強めに蹴る
*「キーパー」と大きな声を出す



9. ハイボールキャッチ

- *ボールの位置に対して正しいポジションを取ることを常に心がける



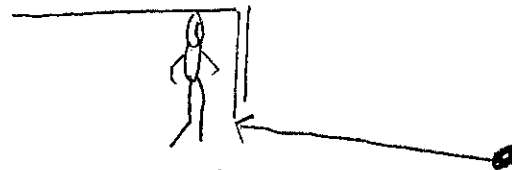
10. ペナルティーエリア付近からシュートの対応、1箇所2本ずつ、順番に右から打つ

- *構えたときに両足が開きすぎないようにする。あまり広げすぎると早い動きができない



11. ニアサイドへのグランダーのシュートに対応(1本1本間を取る)

- *セーブした後立ち上げてターンするとき、ボールに背を向けてはいけない

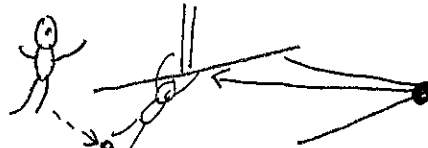


12. ニアサイドに早いシュートへの対応から逆サイドへの連続セーブ

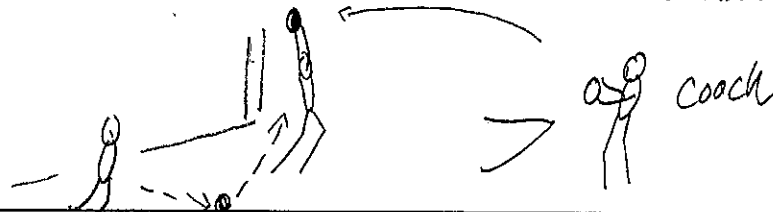
- *失敗したときなぜ失敗したのかを考えさせ、答えさせる
(一方的な指導にならないように)



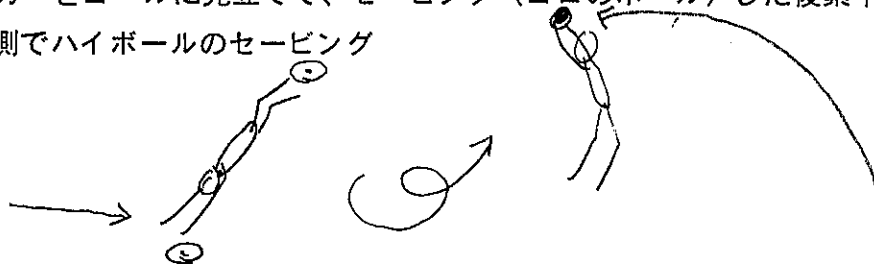
13. 前に出てボールにタッチした後斜めに下がりながらニアサイドへの早いシュートの対応(グランダー)



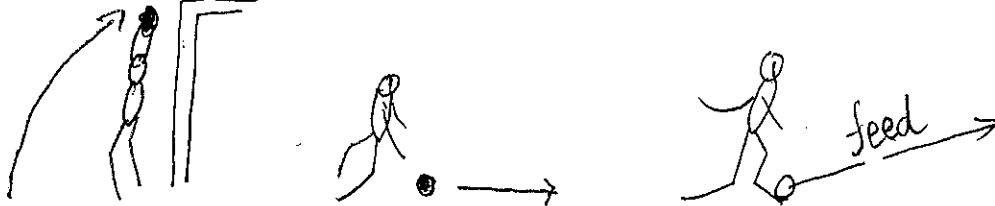
14. 13と同様に行いニアサイドへのハイボールの対応(ハイボールは手で投げる)



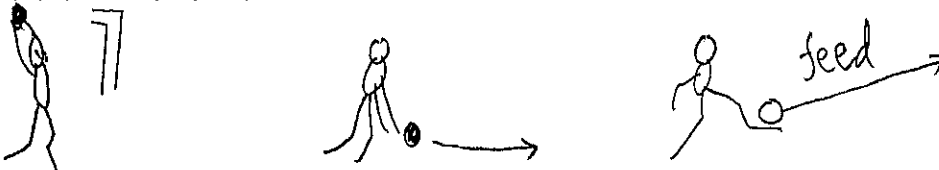
15. マーカーをゴールに見立てて、セービング (ゴロのボール) した後素早く立ち上がり、反対側でハイボールのセービング



16. 遠いサイドのポストにタッチしてからハイボールキャッチ、キャッチした後ボールを転がしサイドにロングキック



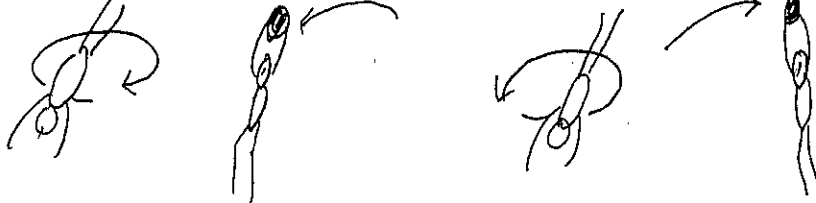
17. 近いサイドのポストにタッチしてからハイボールをキャッチ、キャッチした後ボールを転がしサイドにロングキック



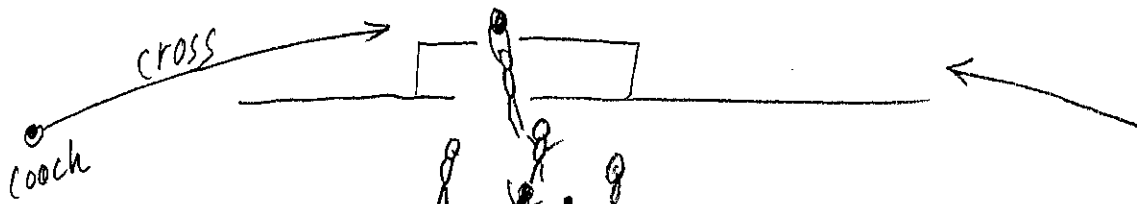
18. ゴールエリア上のボールをタッチして、下がりながらディフレクティング



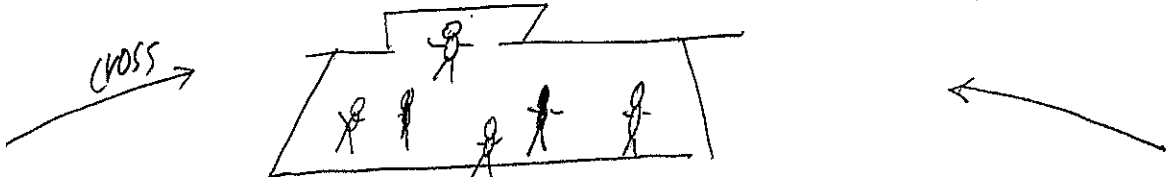
19. うつぶせ状態から横に一回転してハイボールキャッチ、したらすぐにその場につぶせになり逆側に一回転してハイボールキャッチ、連続セーブ



20. ゴール前で3 : 1 をやらせてハイボールをキャッチするのに難しい状況をつくる。そこに蹴られたロングボールをキャッチする



21. ゴール前攻撃3、守備2 の状況で守備にコーチングしながらクロスへの対応



トレーニングの考え方8

▽ポジションゲーム、(ボールを失わない)

ポジションゲームの進め方…簡単な課題から難しい課題へ

	易	難
グリット	広い	狭い
タッチ数	フリー	ダイレクト
敵の人数	少ない	多い

- ①アップからメイントレーニングの準備となることをやらせて、トレーニングに関連させていく。
- ②1つのトレーニングをするとき、長い説明をしないでまずやらせてコーチはそれを観察する
- ③トレーニングを観察した後、コーチがアドバイスする。その際選手にはリラックスした状態をつくらせ、再びトレーニングに入る。

トレーニングの考え方9

コーチの仕事

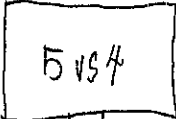
「見る」 — 「考える」 — 「解決する」

の作業をフィードバックしながら行う

▽ディスカッションからのピートの見解

- Q 個人的技能の未熟な選手は簡単なトレーニングが必要か
- A チームのレベルが高ければ高いほど、個人ではなくチームにとって何が必要かが重要になる。
- Q チームにとって難しいトレーニングではなかったか
- A ある程度高いレベルにあるチームには相応の難しい課題を与える方がよい

<キーワード> DFからのビルドアップ

<p>(1) 5 : 2 ボール回し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 2タッチ ・ 1タッチ <p>(2) 5 : 4 ボール回し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ フリータッチ <p>(3) 5 : 4 + 2 : 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 5人の方は最低5本パスをつないでから前につなぐ <div style="text-align: center;"> $\begin{array}{cc} \times & \times \\ 0 & 0 \end{array}$ </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 5 : 4でパスがつながりにくかったので5 : 3に変更した <p>(4) (3)のトレーニングにさらに2 : 2が加わってゲーム形式になった。</p> <p>ダウン ・ランニング、ストレッチ</p>	<p><セオリー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 数的優位の中でボールを奪われないで確実にボールを回す <p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ パススピード ・ ワイドなボール回し <p><セオリー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ DFの数が増えてゲームに近づいた。 <p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ask the ball ・ コーチング ・ ボールがないときにいいポジションを探していい角度、いい向きでボールを受ける。 <p><セオリー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 昨日のゲームで攻撃が縦に早すぎるというウィークポイントがあった。それを解消するために5本以上のパスというのが条件でつけられた。 <p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 5人がパスを5本回している間に2人の方はいい準備をする <p><セオリー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 後ろからボールを受けて中盤でボールを回し前につなぐ(ビルドアップ)ということを実践にやる <p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 数的有利の方は確実にシュートまで持っていく ・ 万が一ボールを失ってしまったらすぐに奪い返す。
---	--

トレーニングの考え方10

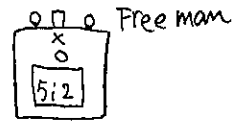
▽前日のベレネンセ(プロ)のゲームを見て、攻撃のウィークポイントと、その改善トレーニングを考える。

▽分析 前半 ・FWに対して深いパスがほとんどは入らなかった。
・パスミスが非常に多かった。
後半 ・ラスト15分はゲームをコントロールできなかった。

▽改善トレーニング

5 : 2 + 1 : 1 + 2 人のポストプレーヤー

* 5 : 2 のボール回しを行いタイミングを見てゴールライン上にいるポストプレーヤーに深いパスを入れて落としたボールをFWがシュート

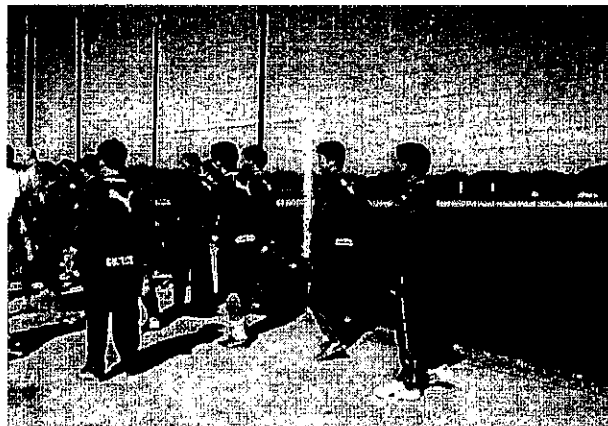
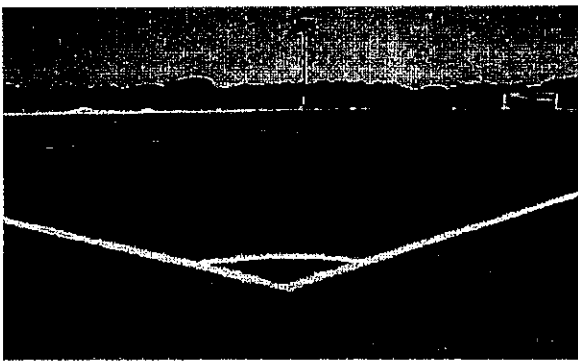


7 : 7 + 2

* 7 : 7 を行うが、○チームはゴールライン上にいるフリーのポストプレーヤーを積極的に使いシュートに結びつける



スポーディングリスボンにて



▽研修スタッフにも分析と改善のトレーニングについてハリーコーチから質問があり、それぞれのスタッフが自分の考えを発表した。

吉野

課題：ボールポジションは良いがほとんどシュートがなかった。

目的：積極的にシュートを打つ

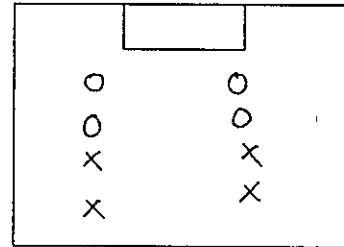
トレーニング：4：4のシュートゲーム

狭いコートの中で4：4を行う

ことでボールを保持したときは

まずシュートを考え積極的に

シュートを打つ



遠藤

課題：ドリブルが多く、サイドでの突破に時間がかかる

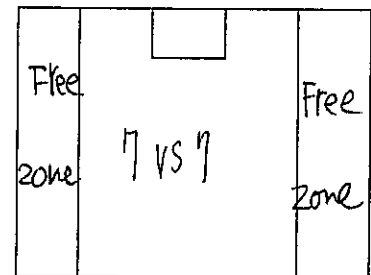
目的：サイドからシンプルな攻撃をする

トレーニング：守備の時はフリーゾーンには入ることができない。

攻撃は積極的にサイドでボールを受けクロスからの

シュートをねらう。あるいはフリーゾーンからパスを

受けシュート7：7は3タッチ以下。



杉山

課題：フリーの選手を使わずドリブルが多いためフリーゾーンは2タッチ以下。

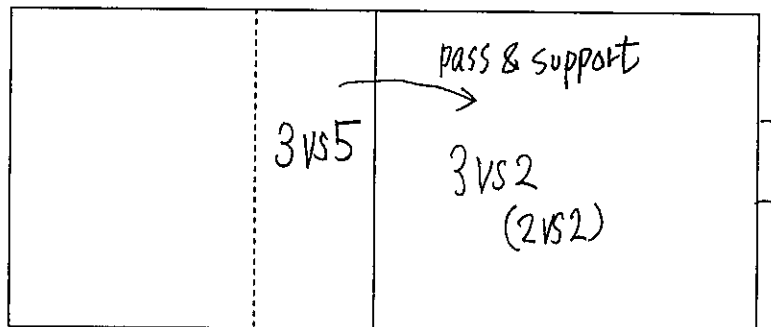
シュートまで時間がかかる。

目的：ボールを奪ってからの速い攻め

トレーニング：Aエリアで3：5で3人がボールを持った状態から5人でボールを奪い

素早くFWにパスしてサポートに入る。できるだけ早くシュートまで持っていく。

*制限時間を設けてその時間内にシュートまで持っていく



トレーニングの考え方11

▽ゲーム分析(静岡 対 ベレネンセユース)

▽ゲーム分析の方法 : ひとつひとつ冷静に

- ① まず現象をとらえる
- ② それがなぜ起こったか分析する
- ③ どうすればそれを改善できるか考える

<ピートコーチ>

- ①現象 : 両チームともボールをすぐに失っていた。
- ②なぜか :
 - 1 味方を助ける声がない
 - 2 ゴールキックがたくさんあったがそのほとんどが大きく蹴っていた
 - 3 コーナーキックなどのセットプレーでキックが短く相手に跳ね返されてその相手の攻撃になっていた。

<研修生見解>

- 4 グランドコンディションが悪かった
- 5 パスの後サポートができていない
- 6 ボールを受ける準備ができていない所へパスが入るので十分な対応が出来なかった
- 7 自分がフリーな状態なのにマークされている味方へパスしていた。
- 8 サイドバックがDFラインにとどまっていた
- 9 サイドチェンジが少ない
- 10 次のプレーを考えてない

③改善策

- 1 ビルドアップ
- 2 ポジションゲーム
- 3 11:11

* 11:11 はトレーニングとしては適していない。ゲームを見てウィークポイントを抜き出して反復しなければ身に付かない。11:11ではその場面というのは1回か2回しか巡ってこないため習得しにくい。

トレーニング6

テーマ: パススピード、ダイレクトパス

[メニュー]	[セオリー・留意点]
<p>アップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ランニング、ストレッチ ・2人組ランニングパス <p>(1) ポジショントレーニング ボールの動き ①②①③④⑤⑥</p> <p>同様のトレーニングを右でも行う できるだけダイレクトで行う</p> <p style="text-align: center;">図略</p> <p>(2) ポジショントレーニング+シュート ボールの動き ①②①③④⑤⑥⑤ 同様のトレーニングを右でも行う</p> <p style="text-align: center;">図略</p> <p>(3) ポジショントレーニング +センターリングシュート ボールの動き ①②①③④⑤-⑥ ⑦⑧ 同様のトレーニングを右でも行う</p> <p style="text-align: center;">図略</p> <p>(4) ポジショントレーニング +センターリングシュート(3:1) (3)のトレーニングにゴール前にDF が1人がはいる</p> <p style="text-align: center;">図略</p> <p>ダウン ランニング、ストレッチ</p>	<p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・pass and move <p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・MAXの80%~90%で行う <p><セオリー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ask the ball (声、動き) ・パススピード ・3人目の動き <p><セオリー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ask the ball (声、動き) ・パススピード ・3人目の動き <p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・⑤のスピードを殺さないようなパスとコントロール <p><セオリー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ask the ball (声、動き) ・パススピード ・3人目の動き <p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・⑤のスピードを殺さないようなパスとコントロール ・中でセンターリングを待つ3人はギャップを作る <p><セオリー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ask the ball (声、動き) ・パススピード ・3人目の動き <p><留意点></p> <ul style="list-style-type: none"> ・⑤のスピードを殺さないようなパスとコントロール ・中でセンターリングを待つ3人の動き(ボールを呼び込むタイミング)が大変重要になる

トレーニングの考え方12

このトレーニングをフィットネストレーニングとして行うなら、グラウンドに4箇所作って100%の負荷で行う。

実際のゲームでは心拍数180/分で行われているプレーはほとんどである。トレーニングでは180/秒ぐらいになるトレーニングをしていかなければならない。しかし180/分を保ってトレーニングを続けてはいけない。少しのインターバルで120/分間で回復させながら繰り返し行っていくことがこうかてきであり、ゲームの負荷に近いトレーニングといえる。

3月28日（木） 午後 ゲーム分析

トレーニングの考え方13

▽ゲームの前半をみてハーフタイムに何を指示するか

- ・選手が落ち着くまで3分間待つ
- ・肯定的な言い方をする（あれはだめ、これはだめと言わない）
- ・大事なことを3つ4つに絞って伝える
- ・一番最後に交代を告げる

トレーニングの考え方14

ピートコーチから

コーチは年齢が上と言うこととは別に体験、知識などの部分で選手をひきつける力が必要である。そのためには完璧なコーチ論が必要であるが、それだけではいいコーチとはいえない。人をひきつける力（パーソナリティ）、選手を圧倒する人間的迫力や時として演技力があって、持っているコーチ論をうまく伝えることができはじめていいコーチと言える。

トレーニングの考え方15

コーチングチェックボード(On the pitch)

- 1 発育発達に合わせた一貫性指導の理念に基づいている
- 2 サッカーの全体像をシンプルに体系化した指導プログラムに基づいている
- 3 サッカーをする喜びがある
- 4 グループの年齢、レベル、経験に合った内容である
- 5 十分なボールと用具、よい環境が準備されている
- 6 原則的な事から詳細におよぶ質の高いコーチングを目指す
- 7 M-T-Mによる課題の克服のためのトレーニングである
- 8 トレーニングの目的が明確である
- 9 易しいことから難しいことへ進む
- 10 量より質を重視している
- 11 待ち時間のない練習形態である
- 12 たくさんのボールタッチとゴールの喜びがある
- 13 繰り返し練習させる
- 14 コーチングのタイミングを逃さない指導である
- 15 ゲームフリーズやシンクロコーチングを有効に活用する
- 16 選手が理解しやすい言葉でアドバイスが行われている
- 17 1対1の能力を向上させる
- 18 ひとつのトレーニングが、T・I・Cの3要素を含んでいる
- 19 よいデモンストレーションを見せ、よいイメージを与える
- 20 実際のゲームの状況をイメージし、そこに近づける
- 21 トレーニングは、「ゲーム」で終わる
- 22 選手のやる気を高め、選手の主体性を重んじる
- 23 選手自身に問題解決をさせる
- 24 選手評価は、ゲームの中でのプレーを重要視する
- 25 よいプレーを見せるためにコーチ自身が技術、体力をキープしている