

A 級ジェネラル養成講習会 報告書

報告者: 二橋慶太(沼津中央高等学校)

<コース概要>

コース: 第 4 コース(長野県松本市)

インストラクター: 望月一仁、越田剛史

日程: 前期 5 月 24 日(月)～ 5 月 29 日(土)

中期 9 月 6 日(月)～ 9 月 11 日(土)

後期 11 月 22 日(月)～ 11 月 27 日(土)

<流れ及び全体像>

【実技】

(前期指導実践 1 回(TR1 & TR2))

(中期指導実践 2 回(TR1 & TR2)(TR2 & ゲーム))

(後期指導実践 1 回、最終試験 1 回(TR2 & ゲーム))

前期は 1 人の指導実践に対して、受講生全員でディスカッションを行い、1つのセッションを深く掘り下げる。

中期はボード(黒板)を使って、コンセプトの落とし込みをしたのちに、ピッチで指導実践を行い、ディスカッションはインストラクター1名と本人が行う。

後期はすぐにピッチに選手を並べて、ピッチで指導実践を行い、ディスカッションはインストラクター1名と本人が行う。

前期は、明確なコンセプトを持つ(テーマ理解)、そのための分析力(4局面・プレー原則など)、プランニング(コンセプトを落とし込むための意図的なTR)、オーガナイズの整理(切り取り)、TRの5原則、コーチングを整理。改善、非改善ともに1442システム同士。

中期は、11人対11人を並べてそれぞれに役割を与える。システムに関しては、改善は好きなシステムで非改善は1442(可変は可能)で行う。

後期は、中期の流れを組んでやるのが前提だが、4局面を大事にすることが追加された。

【座学】

(前期)

G K 指導法・ゲーム分析・コーチング・トレーニング科学・プランニング・暴力根絶

(中期)

スポーツ心理学・フィジカルコンディショニング・栄養・スポーツの社会学・メディカル・emotion project

(後期)

チームビルディング・ゲーム分析(口頭試験)

<トピックス>

中期の最初の講義でプレゼンがある。7つのテーマの内1つをくじで決めて、プレゼンを行う。私自身、パソコンを扱うことに慣れていたので特別に苦慮することはなかったが、プレゼンをするにあたり、動画編集やオリジナルのアニメーションなどの扱いに慣れていない方が結構多くいたように感じた。プレゼンだけに限らず、指導者としてパソコンの操作、動画編集、アニメーション作成等のスキルは今後必須となる。

<テーマ理解>

A級受講中に強く求められた。

B級まではJFAに沿って、A級からは各自のオリジナルと聞いていた。

しかし、JFAが求めている基準は当然ある。そこをしっかりと押さえることが大前提。

以下、7つのテーマとポイント

1 高い位置からの守備の改善

プレッシングのスタート位置の設定(おおよそ、ペナルティアーク)。積極的な守備を促す。前線の選手の2度追い。GKに対するプレッシング。ロングボールに対する、最終ラインのチャレンジ&カバー+中盤(2列目)のプレスバック。ボールと反対サイドのSHのマルチタスク(CBへのプレス、SBへのプレス、SHへのプレスバック)。

2 ビルドアップの改善(高い位置からの守備に対して)

攻撃の優先順位(特にGKやCBの選手は前線の選手の動きだしを見ておく)。前からプレッシングを仕掛けてきた時のライン間の見極め(前線からプレッシングに来る=ライン間が空きやすくなる)。3人目の動きでのサポート。トラップとパスの質(テンポよくボールを動かす)。一個飛ばしやダイレクトプレー。

3 中盤でボールを奪う守備の改善

プレッシングのスタート位置の設定(おおよそ、相手エリアサークルトップ)。縦と横をコンパクト。守備のスイッチ。どこへ誘導してどこで奪いたいかを明確にする。ロングボールに対するFWの牽制と実際にロングボールが入ってきた時の、最終ラインのチャレンジ&カバー+中盤(2列目)のプレスバック。ボール状況によるポジションの変化(ボールに対するプレッシャーのかかり具合によって、タイトにマークにつくのか、中間ポジションをとるのか)。

4 中盤でボールを奪う守備に対する攻撃の改善

相手を間延びさせるための背後へのボールとアクション、サイドを素早く変える攻撃。相手を寄せてサイドを変える。ライン間を意識させサイドを使って前進、またはその逆。中盤を落としての数的優位を作ったの前進。

5 リトリートした守備の改善

プレッシングのスタート位置の設定(おおよそ、センターサークルまたは自陣のサークルトップ)。

中央突破に対する守備、サイド攻撃に対する守備、クロスに対する守備。相手が背後を狙うプレーに対する細かなラインコントロール(ボールのプレッシャー状況による。ポケット侵入された時のカバーリングの方法(誰が出るのか)。クロスに対する守備の約束事。

6 リトリートした守備に対する攻撃の改善

(ここはかなり指導者の色が出るように感じた。)

リトリートした守備の狙いは、「中央突破させない」→「サイド攻撃させない」→「クロスでやられない」となるため、攻撃はその逆となる。

中央突破するための F W の背後のアクション(間延びさせてライン間を広げる)とバイタルエリアへの侵入(攻略)。それが難しいとなるとサイドからの攻撃となる。サイドを攻略するためのアクション(オーバーラップ、インナーラップ)。クロスまたはカットインからのシュート、スルーパス、コンビネーションでのフィニッシュ。攻撃しながらのカウンターを受けないリスク管理。

7 カウンターアタックの改善(自陣に引き込んでから)

プレッシングのスタート位置の設定(おおよそ、センターサークル、自陣の守備と違ってやや高い位置となる)。奪う位置が低すぎるとカウンターにならない、逆に高い位置で奪うと中盤の守備となってしまうことを理解。その中で、ある程度相手に自陣に侵入させる。その中で奪いどころ(サイドまたは中央)を明確にすること。また、奪ったら誰がどこに出ていくのか、どんな状況の時にカウンターを行いどんな時にボール保持を行うのか、基準を提示すること。

<提言>

自分自身の指導を、色々な方に見ていただく事。そして、しっかりと振り返りをする事が大切。自分自身も A 級前や受講期間中も色々な方に指導実践を見ていただいた。同じテーマであっても、アドバイスいただく内容は同じではない。その中で、少しずつ整理していくことが大切だと痛感した。

また、自分自身のフィジカルコンディションをしっかり上げていくこと。競技レベルの差はあって当然だが、サッカーを全力でプレーできないと、楽しめない。受講中は身体的にきついが、怪我等で脱落してしまうと、他の受講生にも迷惑がかかってしまう。しっかりと身体を作って受講することを強くお勧めする。

2021 A級ジェネラル養成講習会 報告書

報告者：山田 晃司（所属：清水エスパルス）

1. コース 第5コース（関西コース）*コロナ過のため年間通じ会場変更
 - ・前期：6/7（月）～6/12（土） @静岡 時之栖スポーツセンター
 - ・中期：9/13（月）～9/18（土） @和歌山県 串本町総合運動公園
 - ・後期：11/29（月）～12/4（土） @大阪 J-Green 堺

*受講生：20名 *補助学生：びわこ成蹊大学サッカー部
*インストラクター：望月聡、星原隆昭
2. 目的 自身の指導力を深め、考え方の基本を学び、最善なものを追求できるようにサッカー観を築き上げる。
3. コーチング目標
11人の選手に意図的な戦術行動を行えるように、明確なコンセプトを持ち、選手にうつし込む。（1人1人に役割を与え、チームで機能させる）
 - ・前期：自分の明確なコンセプトを持つ、個人戦術/グループ戦術の徹底
 - ・中期：コンセプトのうつし込み（個人・チーム）コーチとの役割分担
 - ・後期：監督としてコンセプトの完成を目指す（1人1人に役割を与える）
4. 指導実践テーマ
 - ① 高い位置からの守備の改善
 - ② ビルドアップの改善(高い位置からの守備に対して)
 - ③ 中盤でボールを奪う守備の改善
 - ④ 中盤でボールを奪う守備に対する攻撃の改善
 - ⑤ リトリートした守備の改善
 - ⑥ リトリートした守備に対する攻撃の改善
 - ⑦ カウンター攻撃の改善
5. 指導実践内容
 - ・前期：Tr-1+Tr-2 監督1回、コーチ1回、GKコーチ1回
 - ・中期：①Tr-1+Tr-2 監督1回、コーチ1回、GKコーチ1回
 - ②Tr-2+Game 監督1回、コーチ1回、GKコーチ1回
 - ・後期：①Tr-2+Game 監督1回、コーチ1回、GKコーチ1回
 - ②指導実践テスト Tr-2+Game 監督1回

6. 講義内容 (リアルの講習とウェブでの講習の共存)

- ・ 前期：コミュニケーションスキル「指導に生かす考え方と言葉」、ゲーム分析
GK 指導法、コーチング、プランニング、フィジカルコンディショニング
暴力根絶
 - ・ 中期：コンディショニング実践、メディカル、社会学、心理学、栄養
プレゼン実習、チームビルディング、ゲーム分析実習プレゼン
エモーションプロジェクト「エモーションマスターになろう」
 - ・ 後期：プレーの原則+チームの統率、U-16.17 代表監督：森山氏講義
口頭試験（映像 30 秒×3 回/課題の抽出、改善方法、具体的メニュー）
- * Logbook：前期～中期 5 回、中期～後期 4 回、高校生以上で指導実践を実施する
- * 課題：前期～中期（暴力根絶、コンディショニング、プレゼン資料）
中期～後期（メディカル、栄養、スポーツ心理学、スポーツ社会学、フィジカルコンディショニング）

7. 学びの振り返り

このコースは、インストラクターからの提示は殆ど無く、「新たな価値観を築く」ために受講生全員で作りにあがる講習会でした。7 つのテーマに基づいたチーム戦術理解の再構築は勿論でしたが、受講生同士で指導の質を高めるために「選手役」「監督」「コーチ」の視点からコミュニケーションを取ることや、他分野のスペシャリストの講義から知識と知見を得ることが求められました。その中で講習会から得た指導チェック項目を以下に記載させていただきます。

- ① 分析：自チームのコンセプトが機能したかを分析する。
- ② プランニング：現象から原因の改善には前提条件を含むテーマ理解から反復や再現性を引き出すオーガナイズ作成する。
- ③ トレーニング&コーチング：選手のプレーを尊重しながらコンセプトを提示。選手が起こしたプレーに基準を示し、意図的な戦術行動を評価することで選手が迷いなく判断しプレーさせる。
- ④ ゲーム：的確なタイミングで指導するためには「ピッチ全体と細部/On the ball と Off the ball/改善側と非改善側/4 局面/システム/エリア/試合状況/各ポジションの役割」など全てにおいてエビデンスを持つ。

選手にうつし込むためには「何を指導するかより、どのように指導するか」が大切でした。今回の参加は自己の指導方法を確立することが目的でしたが、同じ受講生の指導方法や言動から多くを学ぶことができ、指導論を構築する良い機会となりました。

2021年度A級ジェネラル養成講習会 報告書

報告者：渡邊 千春 (T-Dream FC)

- 1、コース 第4コース（長野県 松本フットボールセンター）
宿泊施設からグラウンドまで片道30分程度（前期、中期…全員でバス移動、後期…自家用車移動）
* 宿泊施設が変わったため移動も変更になった

- 2、日程 前期 5月24日（月）～5月29日（土）5泊6日
中期 9月6日（月）～9月11日（土）5泊6日
後期 11月22日（月）～11月27日（土）5泊6日

- 3、テーマ ①高い位置からの守備の改善
②ビルドアップの改善（高い位置からの守備に対して）
③中盤でボールを奪う守備の改善
④中盤でボールを奪う守備に対する攻撃の改善
⑤リトリートして守備の改善
⑥リトリートした守備に対する攻撃の改善
⑦カウンターアタックの改善（自陣に引き込んでから）

4、テーマ理解

全てのテーマで共通して言えることは、どのエリアなのかを理解すること。攻撃のスタート位置はどこなのか？守備のスタート位置はどこなのかをはっきりしておくこと。忘れてはいけないことは、サッカーをさせるということ。原理原則を忘れずにその中でテーマが存在するという事。

5、その他の内容

前期 コミュニケーションスキル ゲーム分析①+プレーの原則 GK 講義 プランニング
コーチング フィジカルコンディショニング 暴力根絶
講義試験（コーチング法、GK、フィジカルコンディショニング、プレーの原則、
ゲーム分析①、プランニング）

中期 スポーツ心理学 ゲーム分析② フィジカルコンディショニング（実技）
栄養 スポーツの社会科学 メディカル Emotion Project 分析②発表
講義試験（メディカル、心理学、栄養、社会学）

後期 チームビルディング チームの統率 システムの変遷 口答試験
講義試験（チームマネジメント、システム変遷、サッカー専門、ゲーム分析②）

6、振り返り

指導実践を行うにあたりテーマに対して理解を深めることはもちろんであるが、テーマに縛られてしまうと難しく考えすぎてしまうため、シンプルに自分自身のコンセプトを明確に持ち、曖昧さをなくした中でどのエリアの攻防（サッカー）なのかを理解しておくことが大事だと感じました。

その中で、プレーの基準を示し、ジャッジして、シンプルに伝えていくことで選手にも迷いがなくなりチームとして行うべきことがどんどん良くなっていくと感じました。なぜそのプレーが大事なのか？そのために周りの選手はどうしなければいけないのか？をシンプルに伝えることで選手も納得感を持ってプレーしてくれたように思います。

サッカーの原理原則を忘れず、学び続ける姿勢とブラッシュアップしながら目の前の選手の変化に気付けること、そして常にサッカーを俯瞰的に見て、全体を掴めるように心がけて指導していくことが大切だと思います。