

技術委員会指導者養成 池谷 孝(清水エスパルスAD)

*注) 主観的であることを念頭においてお読みください。

■報告対象：4種、3種、2種、女子の指導者

■目的：選手育成とチーム作りの全体像とその考え方をつかみ、それぞれの指導者がスタイルを持ちながら成果を上げるための考え方、プログラムの構築やメニュー化を促す。

■U-18高校女子サッカー選手権大会

印象

あくまでベストエイト2試合(十文字中学高校対藤枝順心、大阪桐蔭対神村学園)の印象であるが、男女、年齢を問わない「サッカー選手の育成」の流れの中でのサッカーと選手の進化の初期状態。ゴールを奪うというサッカーの本質を達成するために必要不可欠な基本的技術の不足を感じた。スピード観に欠けるのは致し方ないとしてもボール技術の不足は弁解できない。多く奪われるサッカー(パス1本か2本のサッカー)。ゲームの状況に応じた戦い方の修正ができない印象を受けた。

スピードやパワーは男子に劣っても技術だけは男子に遜色ないことがこれからの課題であると思う。それは、バスケットボールやバレーボール、テニスを見れば一目瞭然だと思う。観る者を引きつけるだけの技術的魅力や娯楽性があるかがU-18女子サッカー発展のキーワードに感じる。

女子チームのサッカーを劇的に変化させるもの(推察)

- ・競技人口確保のための活動・活動の受け皿(ジュニア、ジュニアユース年代)・
- ・タレント発掘(スピード、技術)
- ・全員個々のボール技術習得…止める、蹴る、渡す、運ぶ、シュート、奪う
- ・走りながらの技術。
- ・スピードよりまず技術中心の育成。スピード感には欠けても奪われないコントロール・パス技術。
- ・ドリブラー
- ・パサーとレシーバーのミスのない関係性構築のためのトレーニング。2人× α のパスワーク
- ・数人のスピードある選手。
- ・チームの核となるいくつかのポジションの選手の育成。
- ・持久性・運動量…与えられたポジションを守ることで満足しないサッカーをさせること。

■U-18高校総体(北東北インタハイ)

印象とまとめ

▶サッカーにおいてチームのクオリティに合ったスタイルを持つことの意味

よいサッカーをしようとしながら勝つことが重要な年代。ひとりひとりの選手の良さ、可能性を消さないことを最大の課題にしながら勝利を追及することが命題のU-18サッカー。個人としてもチームとしても完成前期にあり大人のサッカーが求められる年齢。

このようなタスクを負う中で、誰も、あるいはどんなチームもバルセロナの理想のサッカーにはまだ手が届かないから、ボールを支配しゲームを支配する理想のスタイルにこだわるだけでなく、勝利のために自分たちのクオリティに合った独自のスタイルを作ること、そして時には相手に合わせてスタイルを変えていくことが現実的に有効だと思われる。そういう意味では、3日にわたって観た

ゲームでの個々の選手の技術の底上げは確かだが、各チームのサッカー、スタイルが平均的である印象を受けた。この年代では、サッカーの基礎の上に立ったそれぞれの指導者による独自のスタイルを持ったチーム作りがもっと明確にあっていいのではないかと感じる。サッカーの文化を作るもののひとつは多様性にある。そういう意味で、確かにボール支配率の高さがゲームを支配しよいサッカーを可能にする確率は高いと思うが、個と組織のバランスというU-18年代の育成の必須条件を外さない限りただ蹴って走るサッカーにも価値はあると感じる。

「真似をしようと思っはいけない。自分自身であり続けること。しかし、世界で行われていることについて情報収集しつつ発展していくこと。可能な修正について熟考すること」…C・デュソー

▶準備・・・経験値の重さ

ひらめき、直感は多くの経験値がもたらす果実であると思う。監督の采配を超えた事態に的確に対応する選手自身の判断力や読む力はどれだけ準備しどれだけ経験したかに負うところが大きいと考える。U-18では、ジュニア年代とは異なりシチュエーショントレーニングの質の多寡は以上のようなことに大きく影響すると思う。この場面は以前経験したり直面したことがあるという瞬間的判断がチャンスを作りピンチを救う力になるのではないだろうか。チームとして、ピッチ内、ピッチ外での周到な準備をしてゲームに臨んでほしいと思う。

育成の課題

▶自分でゲームを読む力、考える力

小さいときからゲームを読む力を育てる、自分たちでゲームをコントロールする力を育てる必要があると感じる。できるだけ監督の言う通り行おうとするサッカーは予想を超えた状況に対応できない。失点を重ねると自分たちで修正できない、さらに監督が修正できなくて完敗したゲームをいくつか見た。短期的に形にはめることが結果を生むこともあるが、ゲームは選手のもの。ゲームのその相手、ゲームのその状況で自分が何をしなければを考え、ゲームの中でそれを修正しながらプレーし、仲間と共通意識を持ちながら勝利に貢献できる選手の育成こそまず考えなければならないことであると思う。それがあって初めてトレーニングでの経験値が直感やひらめきとなって選手のプレーを向上させたり救ったりするのだと思う。

▶準備の重さ

どれだけ準備したか、どれだけ経験をトレーニングやゲームでしてきたかが監督や選手の対応力になって表れ、勝利を数パーセント増して引き寄せるものになると確信する。

▶ゲーム技術

選択肢をボール保持者に与え選択させるオフの動きとポジション、正しい選択ができるボール保持者の技術と姿勢、視野が攻撃を成功させる基本であると痛感した。

▶パサーとレシーバーの関係性

パサーとレシーバーの関係性のという意味では線の関係からトライアングル、網の関係になることが攻撃の重要な部分であると感じる。出し手は顔を上げ選択肢を持ってプレーする、動きながら走っている味方にメッセージを乗せたパスを出す、受け手は走りながら次の効果的なプレーを引き出せるところにボールを置く、ということが奪われることなく連続してできることがサッカーの攻撃の基本であると再確認した。

▶シュートののにおいを感じたら打て

もっとシュートシーンが見たい。シュート技術の低さが勝利を遠ざけたチームをいくつか見た。

▶先制点の意味

1 回戦で先制点を取って勝ったチームは23試合中18チーム。相手より多くシュートを打って勝

ったチームが23試合中20チーム。先制点をとって相手よりシュートを多く打てば勝ち切れそうだ。

▶ボール支配率と勝利

ボール支配率と勝利を関連付けるデータは取れなかった。しかし、ボール支配率と得点や勝利は個別に考えるものでなく関連付けてセットで語られるものであると思う。

▶守備の構築

人数を揃え下がっているが守っていないチームがいくつかあった。下がることと守ることは違う。ペナルティエリア内にみな下がりその前のバイタルエリアからシュートを打たれる。クリアしてもラインを意図的に上げない。ペナルティエリア内からのシュートによる失点の危険性をデータとして守備戦術に生かしていないように感じたゲームがいくつかあった。戦術的守備力が継続して機能していたチームは多くなかったように感じる。

▶給水の技術

夏場の試合中の水分補給は重要なゲームテクニックだ。

▶ハーフタイム

全体に指導に加え、個々に気づきを与えて送り出す作業が必要と感じる。個人が声をかけられ納得すれば後半のゲームにさらに主体的に立ち向かうことができると思う。

監督が、予測を与える、安心させることもゲームに好結果を与えると感じる。

▶スタイルを守る、相手やゲームの状況に合わせてスタイルを変える

自分たちのやり方を守り通すことはスタイルのないチームよりは結果を残せるだろう。しかし、スタイルを持ちながらも相手やゲームの状況に応じて戦い方を変えられるチームが理想であるしチームとしてタフである。トレーニングでの準備が重要だし準備したからといってうまく結果に結び付けられるとは限らないところにチーム作りの難しさがあると感じる。

トピックス

3回戦のあるゲーム中に頭部にケガをした選手に監督とコーチが二人で包帯を巻いているシーンがあった。その間彼らは試合を注視していなかった。トレーナーの存在は医学的にもコンディショニング的にも心理的にも欠かせないのが今のサッカーだと思う。

静岡学園のサッカー(3回戦まで)

▶ボール技術とチームスタイルの強み

- ・ボールテクニックに対する自信があり、顔があがりよい姿勢でプレーできる。受け手が近くにいるパスコースがいつも複数ある状況を作っている。ドリブルとパスのコンビネーションで突破している。
- ・スタイルを崩さないサッカー。スタイルがあることで自信を持ってプレーできている。
- ・相手のスタイルに合わせないことが勝利のためにはマイナスに働くこともあるが、それ以前に相手が静学のサッカースタイルに対応できていない印象を受けた(県内にそういうスタイルのチームがないのではないか)
- ・フレッシュな身体コンディションの状態では奪われた後の守備(寄せ)が速い。
- ・全員が高い技術を持っているが、その中でもゲームを作ることのできる特別な選手が存在する。ポジションプレーをしながらも流動的に動く。
- ・パスの長さはだいたいいつも同じ(5M~20M)。
- ・リスクを考えないトリックプレーを時々見せる。
- ・攻撃時、ポジションが流動的であるがゆえに奪われた時のポジションバランスが悪くカウンターから決定的ピンチを何度か迎えた。

▶静岡学園を打ち破るサッカー

各チームの指導者がそれぞれに考え始めたら静岡のサッカーは面白くなる。

■ U-12 全日本少年サッカー大会 (8対8)

印象

- ・大会を通して「発掘」についての議論があったのか不明。
- ・特別な存在が少ない。特別な存在がゲームの勝利に直結する。
- ・プレースキックを強く正確に蹴る選手がチャンスを作っている。
- ・相手を確実にかわす選手がほしい。
- ・もっとフリーになって落ち着いてプレーすることを教えたらどうだろう。
- ・方向や選択肢、プレーを変えられる選手は可能性を感じる
- ・ゲームを読んでプレーしてほしい。
- ・ポジションのバランスが良くない。ポジションはキープするが、状況を見てバランスを取ろうとしない。
- ・両足での基礎技術が不足しているので走りながらボールを出す、受けるときにミスしてしまう。
- ・クロスに対するスタートポジション、走り込むタイミング、場所にインテリジェンスがほしい。
- ・基礎技術的なところでチャンスを逃し、ピンチを迎える。
- ・スローインがとても下手
- ・イベント的な感じ。大会の仕組みがストリートサッカー的なのはいいが全国レベルで行う必要があるのか疑問。

■ U-16 豊田国際ユース (U-16 日本代表対 U-16 韓国代表)

感想とまとめ

選手育成とチーム作りという意味で、「積み上げ」と「逆算の考え方」のバランスが必要と感じる。自分のチームの課題克服ばかりに目を向けるのではなく、同年代のトップレベルのサッカーの技術、スピード、インテリジェンス、ゲームをコントロールしようとする力がどの程度なのかも知り逆算の視点からも育成年代を指導することが指導者には必要だと痛感する。今足りないものを克服しようとして、理想の姿を知りそこから逆算してトレーニングを考える作業が指導者に必要で、それらの問題を解決するための指導者がさまざまなサッカーを観ること、あるいは学びや経験値が必要だと痛切に感じる。

ゲームの様相

守備ラインでのポゼッションに時間をかけずに、縦にボールを入れターンする、そしてチャンスと見るや迷わず走り込んでいくスピード感ある攻撃。ためがアクセントにほしい場面もあったが。クロスの質の高さがチャンスを生んでいた。1対1での守備の粘り強さが見られた。ボールにプレスが掛からない状態での守備自体は弱い。

このゲームから想起したこと

トップスピードで走りながら受ける強いパスに対するレシーバーのボールの置きどころの技術こそが攻撃のもっとも重要な第一歩であると感じた。守備の力のある選手の前では靴一足分のコントロールの乱れがボールを失わせている。トレーニングでの技術、集中力のシビアさが求められる部分

であると感じる。

次に、トップスピードでのよいコントロールの結果がもたらすシュートの、正確さの重要性をあらためて感じる。

さらに、走りながら強いパスを受けるトレーニング、フリーになってプレーする技術、ターンの技術、さまざまな体勢からの正確なシュートを打てる技術のトレーニングの重要性がよくわかるゲームだった。このゲームから逆算した育成のイメージやトレーニングを多くの指導者に持ってもらいたいと感じた。

気付き

- ・チームが一体となった連動性(協調性ではない)の高いサッカー。構成要素は one for all, all for one、組織的かつ個人のよさを生かすサッカーのバランス。その基盤は個々のゲームを読む力。
- ・パサー(出し手)とレシーバー(受け手)の関係性を高めるトレーニングが必要。2点をつなぐ線ではなく網(トライアングル)の構造で。その基盤はボール保持者に選択肢を多く作るボール非保持者のポジションと動き。
- ・よく走る、より賢く走る。当たる。コンタクトは下半身で当たる感じで。
- ・切り替えの速さ…奪ってから、奪われたあと
- ・多くのパスコース。
- ・ターンする。
- ・駆け引き。

■ U-18 SBS 国際ユース

大会の結果

静岡が日本代表を2-1で破り優勝。2位日本代表、3位メキシコ、4位オーストラリア

感想

▶ゲーム環境の重さ

大会初日は、冬のオーストラリアから来てコンディションの悪いオーストラリアを除き個々の選手の普段のゲーム環境の質の差が顕著に見られた。特に日本代表と静岡選抜の質の差は顕著であったように思う。パススピード、走る速さ、選択の早さ、球際の力強さに相当の差を感じた。ゲームする相手のレベル、ゲームそのものの厳しさの大切さをあらためて感じた。リーグ戦とリーグそのものの質(厳しさ)の重要性は知るところだが、どのチームも強化を図るならどのチームもトレーニングゲームの相手を戦略的に選ばなければならないだろう。これはメキシコ監督のレクチャーにあった「U-20ワールドカップに勝つために、その準備段階として各種大会を活用するが、出場する大会は厳選する」という言葉と同じ意味であると思う。

話を戻せば、3日目の静岡選抜と日本代表のゲーム環境のキャリアの差はあまり感じなかった。大会直前に組まれた静岡選抜がよい意味でゲーム環境に慣れ、逆に日本代表がよくない意味でゲーム環境に慣れてしまったと見ることもできる内容だった。

選手は慣れてしまう生き物だともいえる。指導者は常に厳しい環境(ハイプレッシャー、ハイスピード、ハイテクニック、ハードコンタクト)でのゲームを継続的に行うことを指導者は意図すべきだと思う。相手をただ何となく組みなんとなく行う練習ゲームやトレーニングゲームのぬるま湯の負の部分認識する必要があるだろう。

▶メキシコ代表

それぞれの選手のプレーする立ち姿のよさが印象に残る。球際にも強い。球際の強さはメンタルの強さによるところも大きい。トップの2選手はFWらしいFWだった。いつもゴールを狙っている。下がって受けてボールもさばくがそれはあくまで自分がシュートを打つための準備だということがスタンドからも見てとれるストライカーとして明快なプレーだった。この年代からはポジションのスペシャリストでない生き残れないことを想像させた。

▶ゲームでの現象

- 出し手と受け手の連動性連続性、走る・パス・シュート、スピーディな3つのプレーが重なったとき得点がうまれる。
- 戦術的でないパス回しが減っている傾向にあると思う。時として前に行き過ぎて一本調子のパターンの少ないサッカーになっている。
- 相手に寄せられると奪われるか蹴ってしまう場面がまだまだ多い。技術アップとサポートの質向上のために狭いエリアでのトレーニングが必要であると感じる。
- 90分間走りぬく持久力が必要だ。
- 雨中のパスの精度に技術の差が顕著に現れる。「メッシはどんな相手、どんな状況でもいつもメッシのプレーができた」カルロス・レシャック

気付き

▶準備

- 年間を通して出場する大会、トレーニングゲームの相手を選ぶ

▶技術

パスとレシーバーの関係性を高める。ボール技術、顔をあげて観る技術。受け手のポジション、動きのタイミング、ボールの置きどころと出し手のパス技術、パスメッセージ能力を洗練させる。2人の線のプレーをグループとしての網にするトレーニング。

ボールの置きどころとパスしたら走ること

▶得点を奪う

- 引いて守備の準備が整った相手に…誰かが激しく動いて守備のバランスを崩す、ひとりで仕掛けて守備のバランスを崩す、シュートで終わる攻撃
- 前を向く
- ペナルティ付近でのスペースに走り込むスピード、ジャストに合わせるパス、受けてからの素早いシュート
- ストライカーが必要
- どんな状況でもパスを成功させるキックの精度と質
- 限られた何人かではなく、ゲームの中で11人全員がパスをつなげる技術

▶パニックネズミ理論…サッカーを知らない選手、ゲームを読めない選手、必要な技術がない選手をたったひとり出すことによりチームのサッカーが崩壊する。指導者は注意が必要だ。

■ U-18メキシコ代表マルコ・ルイス監督レクチャー (for shizuoka coaching school)

ミッション…発掘(発掘、よい指導、結果)

ビジョン

- ① 学び…育成(代表、クラブ双方にメリットがある形で)、規律、原則、サッカーの価値、社会、まとめ

- ②強化
- ③スケジューリング
- ④U-20 ワールドカップで勝つために準備段階として出場する大会を厳選する。

選手評価

1. 誇り 2. 誠実さ 3. リスペクト 4. 忠実 5. 時間を守る 6. 責任 7. 団結力 8. チームでの行動 9. 情熱 10. イメージ

哲学・方針

- 1) チームとして戦う
- 2) システム…2 つのシステム[3:4:1:2:] [4:4:2]
- 3-1) 指導(トレーニングプログラム・順序)
 - ① ボール扱いの基本技術(1 人からグループへ)
 - ② シュートを打つ局面シュートを打たせない局面でのトレーニング
 - ③ ポゼッショントレーニング
 - ④ ゲーム形式のトレーニング(3 対3から 11 対 11)
- 3-2) 評価…フィジカル・成長度合・人間形成・栄養状態

コーチの指導マニュアル

- 1) 準備…明確なトレーニングの目的、紙に書いたトレーニングメニュー、グラウンドの準備、トレーニングの共通理解
- 2) トレーニング…トレーニングの説明、個々の選手に具体的イメージを与える(デモ)、トレーニングの修正・変更
- 3) トレーニングでの留意点
 - ▶パス…次のプレーにつながるパスか
 - ▶決断力(determination)…判断力とはややニュアンスが違うと思う。
 - ▶ボールタッチ数…シンプルにすばやくプレー
 - ▶選手間の距離…ポジションバランス、サポートバランス、トライアングル
 - ▶90 分を超えてトレーニングしない
 - ▶トレーニング強度…全力を出させる
 - ▶ゲームに近づけたトレーニング
- 4) トレーニングの評価
 - ▶トレーニング後の達成度
 - ▶トレーニングの雰囲気
 - ▶トレーニングの効率、時間の無駄

トレーニングメニューについて

- トレーニングのルール
 - ▶選手のレベルに合わせて
 - ▶シンプルなものから難易度をあげて
 - ▶正確性重視
 - ▶少ないタッチ数で
- トレーニングの流れ

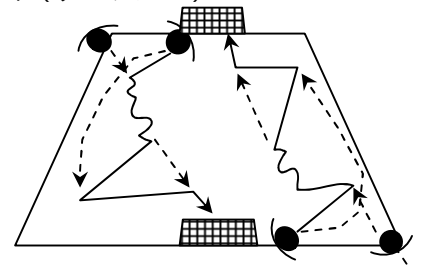
1) ボール扱いの基本技術(1人からグループへ)

- ▶両足を使ってトレーニング
- ▶パスが乱れないこと、パスミスをしない
- ▶ドリブルの正確性
- ▶マークを外す
- ▶パスメッセージ

2) シュートを打つ局面シュートを打たせない局面でのトレーニング(サンプル1)

- ▶強いシュートを打つ
- ▶パスメッセージのある正確なパス(受け手のことを考えて)
- ▶ゲームをイメージしたドリブル
- ▶クロス(質(強さ、転がす、浮かす))
- ▶ゴール前の詰め(ニア、ファー)

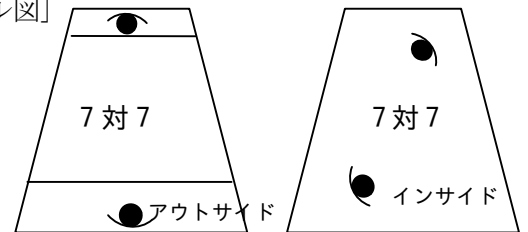
[ドリル図]



3) ポゼッション(サンプル2)

- ▶攻撃…広がり、ポジション、サイドチェンジ、フリーになってプレー、
コンタクトプレー、サポート、パスクオリティ
- ▶守備…プレッシャーのかけ方・場所・タイミング

[ドリル図]



7対7+2フリーマン

4) ゲーム形式のトレーニング(3対3から11対11)

- ▶狭いエリア、少ない人数のゲームからスタート
- ▶反復したトレーニング
- ▶ゲームでどのように個々の選手が表現しているか観察

フィジカルトレーニングの考え方 (アルトゥ・ガルシアコーチ)

- 1) ボールを使ったトレーニング
- 2) トレーニングの目的に合わせたフィジカルトレーニング
- 3) 監督のサッカーに合致したトレーニング
- 4) 個々の選手の身体的状態を評価
- 5) 分類…①有酸素無酸素系②スピード系③コーディネーション系④モビリティ系⑤強度

レクチャーに対するコメント

まず、代表チームというものは代表チーム自体と選手を保有しているクラブの双方に育成面でのメリットがあるように配慮していると監督が冒頭で述べた。日本の各種選抜と選手が所属するチームの関係はどうであろうか。多分、出してくれたクラブの選手をクラブにとってもメリットがあるように指導するという発想は少ないだろう。メキシコ全体の選手育成のビジョンの共有されている印象を受けた。

次に当然のことながらチーム構築、選手育成、トレーニング、選手評価・トレーニング評価などの論理が構築されている。質問に対して明確に答えられるビジョンを持っている。もちろん、事後評価をしてフィードバックするシステムも明確に構築されている。

さらに、準備のディテールが満たされている。準備とは全体のコラボレーション、協働作業によって育成がなされるという発想とトレーニングなどの育成のディテールという意味で。そして、あらゆる面でスタイルを保ちながら強化育成の道を進んでいくのが見てとれる。発掘、よい指導、よい環境を含むあらゆる分野での準備の周到さは、メキシコのみならず世界の選手育成、チーム育成のコモンセンスであるはずだ。

構築されたトレーニングの内容は、基礎基本のボールテクニックの習得に始まり、次にサッカーで最も技術が必要とされるゴール前の攻防のトレーニングをダイレクトに重視する。提示されたそのトレーニングの一例は驚くほどシンプルなドリルトレーニングだった。そして3番目にボールを奪われないでゴールにたどり着くためのポゼッショントレーニング、最後に確認のゲームという流れであった。

選手に基礎的なトレーニングを施しゲームで評価する。重要なのは基礎技術の確かさにプラスされる選手自身の技術力・サッカー力、考え決断する力・サッカーIQである。技術は教えるが教えすぎず自分で伸びてくるのを待つのであろう。基礎基本は軽く流し、成果を急ぐあまり待ち切れずに戦術を教え込むのか、基礎基本をしっかりと教えて選手自身のサッカーが出てくるのをじっくり待つのか。要は、発掘し、基礎基本を身につけさせ、個々に気付きを与え個々をうまくすればよい選手が育ち勝ってしまうというシンプルな原理を忘れてはいけないと思う。

少なくともコモンセンスとして、育成のカテゴリーではテニスの壁打ちのような基礎技術から始まるボールスキルの基本練習を疎かにする指導者は世界にはいないと感じる。日本はいかかなものか。サッカーをする、サッカーのトレーニングはその一つ一つがサッカーである必要があると考えます。

■ U-16 山口国体 静岡7年ぶりの優勝

千葉との両優勝であったがしばらく優勝から遠ざかっていた静岡サッカーにとっては価値ある優勝であった。結果を出したスタッフの勝利でもあると思う。内容的に満足いくゲームは3回戦宮崎戦、準決勝大阪戦にとどまったが、大会前の不安を払しょくし試合ごとにチームワークが良くなっていったのが見てとれた。キャプテン佐藤のコメントにあったように静岡の代表としての責任感とプライドが他より強かったとも言えるし、真剣勝負の大会が選手を育てたといってもよいと思う。また失点1が示すようにGKを中心とした守備の安定も大きな成果であった。さらにケガ人がひとりも出なかったのはトレーナーを中心としたコンディショニングの成功と言える。今回の成功を次年度に生かしてほしい。

静岡の戦い振りから見た課題・・・トレーニングおよびメニュー化を意識して

①ポジションのスペシャリストがほしい

…何でもできる選手から徐々にスペシャリストに特化した育成のシフトチェンジが明確になり始める年代。チーム構築においてもそのあたりの指導者の視点が明確でありたい。

②パサーとレシーバー関係性構築(ボールをしっかり味方に渡す、もらったボールを次の攻撃につなげる)

…プレッシャーの中であるいはスピードに乗った状態でのパサーとレシーバーの関係性を高めパスが滞りなく連続するスキル構築。

③シュートを打つこと。

…シュートを打たないサッカーなんて。シュートフィニッシュはよい守備の基本。

④準備

…観ておく、ポジショニング、考え続ける。

⑤ひとりひとりのゲーム全体のボールタッチ総数

…たくさんボールに関わりシンプルにプレーする、ひとりひとりが無駄なく無理なく動くこと。

⑥トライアングル

…ボールをフリーなポジションで受ける。プレッシャーがあればタイミングよくフリーになること。

全体のポジションバランスと距離感

⑦前を向いてプレーしゴールに迫る

…相手のプレスからフリーになる動き、効果的ターンの技術。

⑧奪う

…1対1の粘り、強さ、うまさ、奪ってからパス。

⑨サッカーIQ

…感じる、考え続ける、ゲームを読むとするインテリジェンス。ただボールに夢中になることは考えることを止めること。

こんなサッカーがしたい

(1) ボールを動かし人が動きながら効果的にシュートに至るサッカー

□相手のイメージ

よく走り、ボール保持者に激しくプレスをかけてくる相手サッカーに対して

□必要な技術

▶基本的ボールスキル

▶動きながらのボールスキル

▶ダイレクトパス

▶ロングパス

▶ターン

▶味方との距離を考えたポジショニング(位置取り)

▶よく見てタイミングよく動く

▶パサーとレシーバーの関係性構築

①前方に走る味方にパスを渡す

②出されたパスに対する最良のコントロール

③点から点をトライアングルに、そしてネットワークにするパスワーク

□トレーニング

①プレッシャーが徐々に強くなるゲーム形式のトレーニング

11対1, 11対2, 11対3…11対11

(ゴールあり、なし。選手のクオリティに合わせてさまざまなオプションとルールを設定)

②狭いエリア(バイタルエリア)でのプレッシャーゲーム

③2チームの人数の異なるゲーム、システムの異なるゲーム…状況への適応力養成

④ゲームで起こる、もしくは実際に起こった局面の反復シュートトレーニング

□指導ポイント

▶ルックアラウンド

▶止める、渡す、運ぶ、走る、連携

▶よいスタートポジションをすばやくとること

▶動くタイミング(遅すぎても早すぎてもいけない)

▶前方にスペースを見つけて動く

▶トライアングルを作り、お互いの動きに関連性を持たせる

▶サッカーの攻撃の原理…make space ,play wide

(2) 多く奪うサッカー

- ▶相手のミスを誘う動きの量(持久力、メンタリティ)
- ▶チーム一体となった動きの連動性

(3) よい判断から生まれるよいサッカー

- ①ボールスキルを高める
- ②実際のゲーム局面の様々なトレーニングの経験値
- ③多くの真剣勝負のゲーム経験
- ④観る、いつも観ている習慣…ボールのないときに観る、ボールの移動中に観る
[ポジション(位置)、体の向き、ルックアラウンド、コーチング(後ろの声は神の声)]
- ⑤選択肢を持ってプレーする、選択肢を与える味方の動き

個の力(意志、役割、能力)を見せよ、そしてチームとして完成させよ

私はアヤックス、FCバルセロナ、オランダ代表チームが勝利した試合そのものと試合分析用のビデオテープを所持している。そして、それらとは別に、一本だけ貴重なテープを保管している。世界的指揮者、バーンスタインの指導法を特集したテープだ。アメリカの交響楽団によるリハーサルで幕を開けるこのビデオは、バーンスタインが世界一の音楽家であることを物語っている。楽団員全員にそれぞれ自分の得意とする一曲を演奏させた彼は、集中した様子で聴き入り、時々静かにうなづく。そして数分後、彼は聴き終えたばかりの演奏について、慎重に言葉を選びながら説明するのだ。

「皆さん個々の演奏家としては非常にレベルの高い技術を持っています。ただ、オーケストラで成功するには、長く険しい道りを歩んでいく必要があります。自分の中では最高レベルに達したと感じているかもしれませんが、オーケストラとして成功するにはまだまだこれからです」

Team building/The road to success リヌス・ミケルス

■ Jリーグ選抜U-14オランダ遠征

□Jリーグアカデミーダイレクター会議でのレポート

- 左足が蹴れない
- 走る味方に合わせたパスが合わせられない
- スパイクが大きすぎる
- 自己主張できない、考えてプレーできない、サッカー脳

■ 気になる言葉

- ▶組織は監督の器以上にならない 野村克也
- ▶統制された組織からは規格外は生まれない ドラッカー
- ▶監督を頼るな 中竹竜二
- ▶ゲームは選手のもの 読み人知らず
- ▶トレーニングに関して…全体は個の集合体ではない ある東大生
- ▶まず個の力を見せよ 吉田弘
- ▶真似をしようと思っはいけない。自分自身であり続けること。しかし、世界で行われていることについて情報収集しつつ発展していくこと。果たしてなにができるか熟考すること C. デュソー
- ▶トレーニングを理解する簡単な方法は、メソッドよりもフィロソフィーを知ること C. デュソー

- ▶哲学のない指導者に選手はついていかない A・ロクスブルグ
- ▶結果がどうであろうと、よいサッカーが勝利者となりますように I. オシム
- ▶コーチ自身が一日一日成長しなければならない。選手自身も一日一日何かを学ばなければならない U.トカリ
- ▶いつも同じ決まりきった指導は楽だが・・・コーチ自身がチャレンジしなければならない、さもないと進歩はない ウェストハム指針(以下も同じ)
- ▶すべてのセッションの計画と準備はできているか。よい準備をしなければ成功しない
- ▶選手とうまくコミュニケーションできているか。選手が自分の指導を理解し納得しているか
- ▶自分の指導ぶりはどうだったか
- ▶褒め言葉や情報、コメントをどれくらい選手に与えたか
- ▶チームのすべての選手に気付きを与えたか、それとも選ばれた数人か
- ▶同僚が気に入らなくても、クラブに忠誠心がなくとも、一流の選手は一流のプレーができる。彼らはプロなのだ。[試合に出た時には自分は90分間全力を尽くしているはずだ]というテベスの反論は正しい。サイモン・クーパー
- ▶モウリーニョはモチベーションを高める能力において天才的に秀でている。統率者としての計算はあるのだろうが、心がこもっていなければ百戦錬磨の選手たちがついてくるはずはない。彼のタクティクスの最大の特徴は、選手の心をつかんで集団としてひとつにして戦わせることにある。
「私は目的地を知っているが、“共に行こう”と選手に言う代わりに、彼ら自身に道を見つけてもらうことを望んでいる」 モウリーニョ

▶