

AZ 研修

オランダ研修報告書【キッズ】

Jeugdopleiding ユース教育

Opleidingsvisie 教育構想・未来像

11 Gouden regels 11の重要なルール

1) Zorg voor plezier tijdens trainingen!

トレーニングはできるだけ楽しませましょう

2) Maak voetbalechte oefeningen

実践のようなトレーニング作りにならせます

3) Coach op wat goed gaat; vermijd negatieve coaching!

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) Stimuleer om beide benen te trainen!

常に両足を意識させるトレーニングを心がける

5) Creer succesbeleving; veel kunnen scoren!

成功体験を沢山させる(精神面): 例 沢山ゴールをさせる

6) Speel kleine partijvormen; zoveel mogelijk 4 tegen 4!(bij pupillen)

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) Laat niveau tegen niveau spelen!

同じレベル同士でプレイさせる

8) Laat keepers veel meevoetballen!

キーパーも他のポジションの選手達と一緒に練習させる

9) Techniek; veel herhalingen in diverse omstandigheden!

技術: 色々な状況を作り、沢山繰り返し練習する

10) Inzicht; daag spelers uit eigen keuzes te maken!

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) Inzicht; stel neutral en open vragen!

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

<報告者>

渡辺 健・・・県キッズ委員会(U6) 東部支部長

<研修内容>

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

<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
- ・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ではポジショントレーニングをしていた。(4vs4)

《 オランダ研修 》

- ・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)
- ・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。
- ・だんご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。
- ・ボールが軽いのでパスの距離が長く、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。

カテゴリー	O10 (U9)	場所	フェイエノールト
動き作り	<p>①二人組ボールなし ①立っている人の体の周りを地面に足をつけず1周する。</p> <p>②一人が四つんばいになりその体の周りを1周する。</p>	<p>パス&ドリブル</p> <p>・BはB' 移動→AはB' へパス→B' はB'' へドリブル→ CはC' へ移動→B'' はC' へパス→C' はドリブル</p>	
サーキット	<p>① ・コーチからパス→コーチヘリターンパス→スラローム(ランニング)</p> <p>③ ・ミニハードルをケンケンで飛び越える→コーチから浮き玉→ボレーで返す。</p>	<p>② ・コーンを飛び越える→コーチから浮き玉→ヘディングで返す。</p> <p>④ ・ミニハードルをサイドステップで通過→コーチから浮き玉→ボレーで返す。</p>	

《 オランダ研修 》

カテゴリー	O9 (U8)	場所	フェイエノールト
-------	---------	----	----------

ドリブル

- ・インサイド-アウトサイド(逆足)
- ・足裏-アウトサイド(逆足)
- ・ステップオーバー-アウトサイド(逆足)

パス

- ・①BはB' 移動→AはB' へパス→B' はCへパス
- ・②BはB' へ移動→AはB' へパス→AはA' へ移動→B' はA' へパス→A' はCへパス

2 vs 1

- ・16. 5×12
- ・ゴールで交代
- ・ローテーション 1残り+1で2になる、2は交代し1出る。

4 vs 4 +GK

- ・40×30 ゴール7×2
- ・ポジションを修正していた



《 オランダ研修 》



カテゴリー	08 (U7)	場所	フェイエノールト
-------	---------	----	----------

<p>ドリブル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーチのフラッグが上がったらストップ ・コーチ上がったフラッグの色を当てる 	<p>ターン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スペースを自由にドリブルしターンをする。
---	--

<p>パス&シュート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・A~Bへパス ・Bは移動してパスを受ける。 ・AでパスをしたらBへ移動 ・ゴールサイズ 7×2(m) ・ダミー人形使用 	<p>シュートゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーチはゴール前にボールを送る。 ・20点先取
---	--