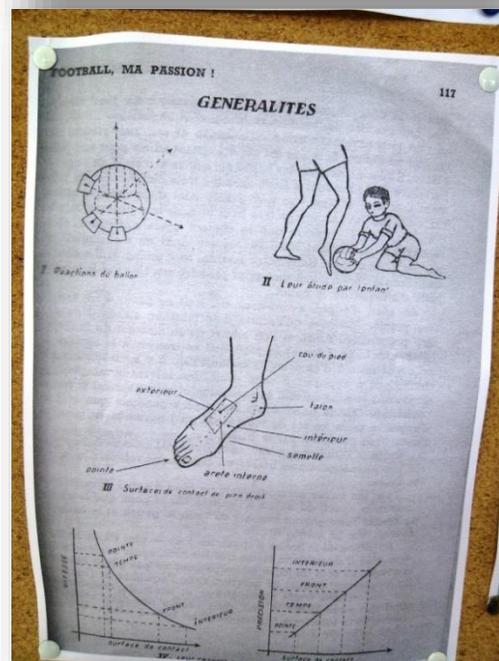


文字化・言語化・視覚化・データ化





Sichtung 28.06.08 Jg. 95

Zusage	Abgabe	Verein	Verband	Später	Verständ.
✓		Rosenbichler	Pottsdorf	NÖ	✓
✓		Großfried	SV Mautdorf	S	✓
✓		Pertl	USV Dornbirn	S	✓
✓		Wimmer	Lack	OÖ	✓
✓		Wagenleitner	SV Sankt Rad	OÖ	✓
✓		Falster	Rapid Wien	W	✓
✓		Topf	Zweittl	NÖ	✓
✓		Taschner	Siegersdorf	BL	✓
✓		Rauth	W. Innsbruck	T	✓
✓		Rasner	Pottsdorf	NÖ	✓
✓		Radic	Austria Lustenau	V	✓
✓		Mayer Th.	Uckermark	OÖ	✓
✓		Markovitz	Austria Kärnten	K	✓
✓		Maier Marcus	Gruntrudsdorf	NÖ	✓
✓		Madlmayer	Superfund Pasching	OÖ	✓
✓		Lauric	FK Austria Wien	W	✓
✓		Lauderl	SV Lustenau	T	✓
✓		Kuen	Längenfeld	T	✓
✓		Kubin	Rapid Wien	W	✓
✓		Kandlbacher	Hörsching	S	✓
✓		Karlinger	Union Königsbrunn	OÖ	✓
✓		Jorgic	Superfund Pasching	OÖ	✓
✓		Ivanovic	Siegersdorf	BL	✓
✓		Hözl	SC St. Margarethen	St	✓
✓		Hanzač	Lack	OÖ	✓
✓		Gugganig	Mühlendorf	K	✓
✓		Grillitsch	Pottsdorf	NÖ	✓
✓		Felber	GAK	St	✓
✓		Dzidziguri	W. Innsbruck	T	✓
✓		Durmus	W. Innsbruck	T	✓
✓		Dau	Neusiedl a. See	BL	✓
✓		Brunner	Lack	OÖ	✓
✓		Akyildiz	FC Vullbad Götis	V	✓
✓		Baumhauer	Neusiedl a. See	BL	✓

Davor Adriatic

ザルツブルグ

FK AUSTRIA MAGNA TORHÜTERTRAININGSPLAN Herbst 2004 U 9 - AMATEURE

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	FREITAG
16:00 - 17:00 Uhr	ABDEL-WAHED Omar / U11 PRÖGELHOF Florian / U 11 KALMAN Manuel / U10 KOCZI Marc / U10 SEKWENZ Christopher / U 9	ARNBERGER Günther / U14 JAGSCHITZ Manuel / U14 JUNG Christoph / U13 SPONSEILER Dominik / U13 LENZENHOFER Yannick / U12 PENDL Kevin / U12	JUNG Christoph / U13 SPONSEILER Dominik / U13 LENZENHOFER Yannick / U12 PENDL Kevin / U12 ABDEL-WAHED Omar / U11 PRÖGELHOF Florian / U 11
17:00 - 18:00 Uhr	ARTHABER Thomas / AMA KURU Bartolomej / AMA ZECHNER Gerald / AMA KNETT Christopher / U15 MÜLLNER Rafael / U15	ARTHABER Thomas / AMA KURU Bartolomej / AMA ZECHNER Gerald / AMA	KNETT Christopher / U15 MÜLLNER Rafael / U15 ARNBERGER Günther / U14 JAGSCHITZ Manuel / U14

心拍数と運動強度

Training Zones (効果・目的)		%MHR	%HRmax	対AT%	RPE	対応心拍数	
			%VO2max		(Borg Scale)	20代	50代
有酸素的エネルギー供給能力(一回拍出量)の向上・乳酸酸化能力の向上	LSD	65%	50%			125	110
シェイプアップ			55%		ややきつい	130	
有酸素代謝能力・耐乳酸性持久力・乳酸酸化能力の向上		70%	60%	90%		135	125
		75%	65%			140	
AT(LT)	ベース	80%	70%	100%	きつい	150	135
OBLA乳酸性無酸素エネルギーと非乳酸性無酸素エネルギーの供給力の向上		85%	75%			160	
最大酸素摂取量の増大、乳酸除去能力向上							
スピード持久力(tlimvVO2max(最大酸素摂取量の100%に相当するスピードで走れる最長距離))の向上							
乳酸無酸素性最大酸素摂取量の改善・乳酸産生能力の向上	ロングインターバル		80%	110%		165	145
		90%	85%		かなりきつい	170	
瞬発力・最大筋力発揮能力UP	ショートインターバル		90%			175	155
非乳酸無酸素性	ダッシュ	95%	95%			180	
最大酸素摂取量の向上	レペティション	100%	100%		非常にきつい	190	165
		100% ~				200	

GAME PLAN

1st パワープレー vs パワープレー
2st 自分達の技術を生かす

ラインを下げない
Ball pressure
Shoot finish
バランス
Help each other
システマ、人の変換への対応

考之続ける
相手のプレスタイル読む
声
スペースをいれこめる
コンパクト

1. 高い 2. 蹴られてくる, 3. Ball skillは高くない
4. CK

リオデジャネイ ジーコカップ

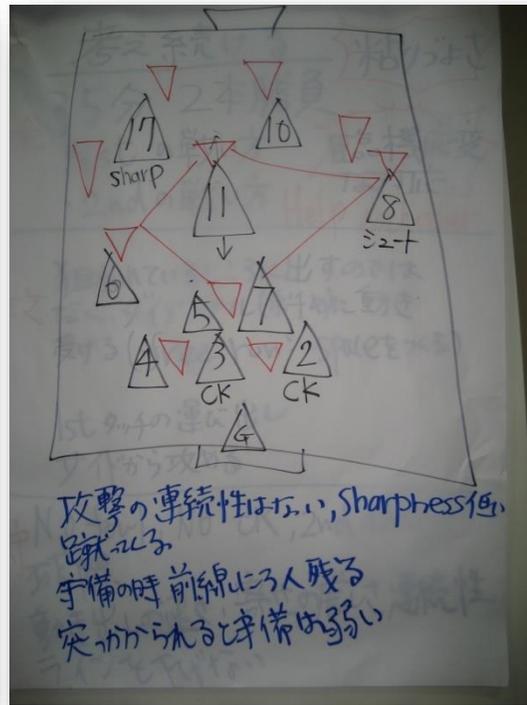
考之続ける 技 ↓ 強さ

攻 (vs) の戦いに勝つ
奪われない
助け合う、バランス

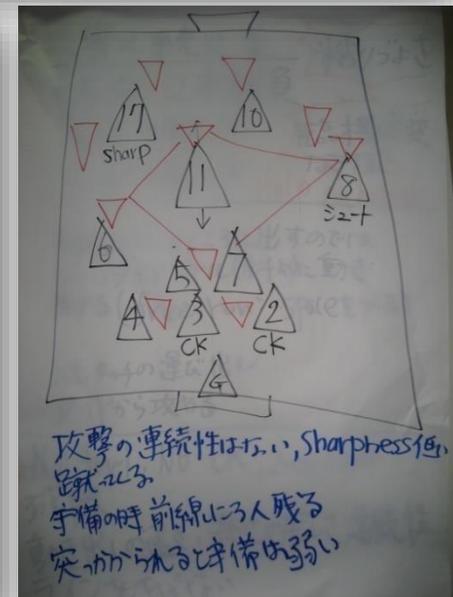
射撃 finish (セッパレ 20-1)

リスクマネジメント
スペースで受ける、スペース走る、バランス

守 (連動) (おんどう) (あつちま) (あつちま)
NO foul, NO ck,
寄せの強さ (あと50cm)
域のまもり (あつちま)
Behind the ball



1. 寄せを速く
 2. 蹴らせない
前線の立ち方
 3. ラインを keep, up
押し上げ
 4. バランス
 5. 当たり負けしない
 6. パスの精度 (観る, 首)
フリーで受ける → コンタクト時
→ パスのタイミング
 7. 動き出し一歩はやく
 8. Shoot finish
- 連動
3ライン
5m 押し上げ
- 声
- 球際



熟考してみる

あなたのチームは試合中何本パスをして何本味方につながっているか。
そのパスから何本シュートに結び付いているか。
あなたのチームで一番パスをする選手は誰で1試合何本パスをするのか。
あなたのチームで一番シュートが多いのは誰で1試合で平均何本シュートしているか

pass date. 1/2half 2012.5

榛原 27/106(75%)1-2

藤枝 69/211(68%)1-0

静岡 38/126(70%) BP39% 1-1 藤枝 78/193(60%) BP61%

藤枝 48/130(63%) 3-1 (heading 64)

SSU-13 39/112(66%) 15min

JAPAN

2010南アフリカワールドカップ予選3試合データ

名前	時間・距離				パス				シュート			ファール		
	時間	走距(km)	時距(m)	最高速	計(成功)	短(成功)	中(成功)	長(成功)	計(枠)	PA	Out	与 /Y/R	受	ofs
Eiji KAWASHIMA	270	12.02	45	14.48	76 (51.32%)	4 (75.00%)	12 (83.33%)	60 (43.33%)	0 (0)	0	0	0/0/0	1	0
Keisuke HONDA	270	32.49	120	28.11	132 (62.88%)	55 (70.91%)	60 (56.67%)	17 (58.82%)	6 (3)	2	4	12/0/ 0	17	5
Marcus Tullio TANAKA	270	27.99	104	27.35	114 (59.65%)	22 (86.36%)	59 (71.19%)	33 (21.21%)	2 (0)	2	0	3/0/0	6	0
Yuichi KOMANO	270	31.12	115	25.77	137 (70.07%)	28 (75.00%)	82 (79.27%)	27 (37.04%)	1 (1)	1	0	4/0/0	4	1
Yuji NAKAZAWA	270	27.42	102	23.20	109 (60.55%)	20 (80.00%)	59 (64.41%)	30 (40.00%)	0 (0)	0	0	1/0/0	15	0
Yuki ABE	270	32.19	119	27.09	94 (71.28%)	24 (83.33%)	59 (69.49%)	11 (54.55%)	1 (1)	1	0	2/1/0	1	0
Yuto NAGATOMO	270	32.44	120	30.13	76 (50.00%)	19 (57.89%)	41 (53.66%)	16 (31.25%)	3 (1)	0	3	5/1/0	1	0
Yasuhito ENDO	269	33.18	123	25.94	127 (74.02%)	25 (84.00%)	86 (75.58%)	16 (50.00%)	2 (2)	0	2	1/1/0	0	0
Makoto HASEBE	255	30.70	120	26.70	82 (60.98%)	21 (71.43%)	51 (64.71%)	10 (20.00%)	2 (1)	1	1	3/0/0	5	0
Yoshito OKUBO	247	29.28	119	28.38	57 (56.14%)	16 (56.25%)	33 (54.55%)	8 (62.50%)	5 (3)	1	4	4/0/0	9	2
Daisuke MATSUI	207	24.50	118	24.32	91 (54.95%)	28 (67.86%)	45 (57.78%)	18 (27.78%)	4 (3)	1	3	5/0/0	6	2
Shinji OKAZAKI	50	8.51	170	24.09	14 (42.86%)	4 (50.00%)	10 (40.00%)	0 (0%)	4 (3)	3	1	1/0/0	2	0
Shunsuke NAKAMURA	26	4.16	160	21.11	18 (61.11%)	6 (33.33%)	9 (77.78%)	3 (66.67%)	0 (0)	0	0	0/0/0	1	0

HOLLAND

2010南アフリカワールドカップ予選3試合データ

名前	時間・距離				パス				シュート			ファール		
	時間	走距 (km)	時距 (m)	最高 速	計(成功)	短(成功)	中(成功)	長(成功)	計(枠)	PA	Out	与 /Y/R	受	ofs
Giovanni VAN BRONCKHORST	270	29.59	110	24.40	186 (74.73%)	45 (84.44%)	110 (80.00%)	31 (41.94%)	0 (0)	0	0	4/1/0	2	0
John HEITINGA	270	26.31	97	23.20	169 (82.25%)	24 (70.83%)	116 (93.10%)	29 (48.28%)	0 (0)	0	0	5/0/0	2	1
Joris MATHIJSEN	270	27.79	103	24.40	183 (83.61%)	18 (77.78%)	143 (89.51%)	22 (50.00%)	0 (0)	0	0	4/0/0	0	0
Maarten STEKELENBURG	270	11.16	41	18.45	128 (67.97%)	6 (83.33%)	64 (93.75%)	58 (37.93%)	0 (0)	0	0	0/0/0	0	0
Mark VAN BOMMEL	270	27.78	103	21.29	189 (77.78%)	30 (76.67%)	129 (79.84%)	30 (70.00%)	2 (1)	1	1	2/0/0	12	0
Nigel DE JONG	268	29.51	110	21.21	180 (81.11%)	33 (60.61%)	124 (87.90%)	23 (73.91%)	1 (0)	0	1	4/1/0	6	0
Wesley SNEIJDER	263	29.18	111	24.46	168 (70.83%)	44 (72.73%)	101 (79.21%)	23 (30.43%)	11 (3)	1	10	6/0/0	4	2
Dirk KUYT	246	27.79	113	23.38	130 (63.85%)	36 (66.67%)	76 (67.11%)	18 (44.44%)	5 (2)	3	2	5/1/0	3	0
Robin VAN PERSIE	224	24.52	109	26.02	80 (61.25%)	31 (64.52%)	39 (64.10%)	10 (40.00%)	8 (4)	6	2	4/1/0	5	5
Rafael VAN DER VAART	212	24.61	116	24.57	108 (69.44%)	24 (75.00%)	70 (71.43%)	14 (50.00%)	8 (4)	2	6	5/1/0	8	1
Gregory VAN DER WIEL	180	21.09	117	23.16	133 (84.96%)	33 (84.85%)	78 (87.18%)	22 (77.27%)	0 (0)	0	0	2/1/0	1	0
Khalid BOULAHROUZ	90	9.78	109	22.44	59 (64.41%)	17 (70.59%)	32 (71.88%)	10 (30.00%)	0 (0)	0	0	2/0/0	1	0
Eljero ELIA	65	8.99	138	22.85	34 (55.88%)	9 (55.56%)	19 (57.89%)	6 (50.00%)	1 (1)	1	0	2/0/0	1	3
Klaas Jan HUNTELAAR	33	4.33	131	25.94	10 (60.00%)	4 (50.00%)	5 (80.00%)	1 (0.00%)	1 (1)	1	0	0/0/0	2	0
Ibrahim AFELLAY	20	3.27	164	19.87	26 (76.92%)	8 (62.50%)	13 (92.31%)	5 (60.00%)	4 (3)	2	2	0/0/0	0	0
Arjen ROBBEN	17	2.11	124	17.57	15 (40.00%)	7 (42.86%)	4 (25.00%)	4 (50.00%)	1 (1)	0	1	0/0/0	0	0
Demy DE ZEEUW	2	0.70	350	23.81	9 (77.78%)	2 (100.00%)	6 (83.33%)	1 (0.00%)	0 (0)	0	0	1/0/0	0	0

DANMARK

2010南アフリカワールドカップ予選3試合データ

名前	時間・距離				パス				シュート			ファール		
	時間	走距 (km)	時距 (m)	最高 速	計(成功)	短(成功)	中(成功)	長(成功)	計(枠)	PA	Out	与/Y/R	受	ofs
Christian POULSEN	270	34.47	128	27.11	189 (77.78%)	32 (59.38%)	115 (85.22%)	42 (71.43%)	1 (1)	0	1	11/1/0	1	0
Daniel AGGER	270	27.35	101	26.35	166 (74.70%)	23 (69.57%)	105 (83.81%)	38 (52.63%)	7 (2)	1	6	6/0/0	6	0
Dennis ROMMEDAHL	270	26.94	100	26.39	103 (71.84%)	21 (76.19%)	62 (74.19%)	20 (60.00%)	5 (2)	5	0	4/0/0	1	0
Lars JACOBSEN	270	28.18	104	25.99	135 (82.22%)	26 (84.62%)	86 (87.21%)	23 (60.87%)	0 (0)	0	0	1/0/0	1	0
Simon POULSEN	270	30.95	115	26.61	147 (78.23%)	31 (74.19%)	94 (87.23%)	22 (45.45%)	2 (0)	0	2	5/0/0	2	0
Thomas SORENSEN	270	12.60	47	17.57	105 (67.62%)	2 (100.00%)	44 (93.18%)	59 (47.46%)	0 (0)	0	0	0/1/0	0	0
Nicklas BENDTNER	242	23.47	97	26.98	74 (60.81%)	17 (47.06%)	46 (65.22%)	11 (63.64%)	4 (2)	2	2	5/1/0	9	1
Simon KJAER	180	18.00	100	24.53	64 (64.06%)	14 (50.00%)	34 (76.47%)	16 (50.00%)	1 (0)	0	1	3/2/0	2	0
Jon Dahl TOMASSON	176	21.74	124	21.36	50 (80.00%)	21 (80.95%)	25 (80.00%)	4 (75.00%)	8 (6)	7	1	2/0/0	2	0
Martin JORGENSEN	170	20.97	123	21.29	92 (68.48%)	16 (75.00%)	56 (69.64%)	20 (60.00%)	2 (0)	0	2	3/0/0	1	0
Thomas KAHLENBERG	159	20.32	128	22.05	76 (76.32%)	16 (100.00%)	46 (80.43%)	14 (35.71%)	2 (1)	2	0	7/0/0	2	0
Jesper GRONKJAER	101	11.68	116	21.96	43 (65.12%)	13 (53.85%)	22 (77.27%)	8 (50.00%)	2 (0)	1	1	2/0/0	0	1
Jakob POULSEN	60	8.49	142	20.77	43 (74.42%)	12 (75.00%)	25 (76.00%)	6 (66.67%)	2 (1)	1	1	0/0/0	0	0
Per KROLDROP	56	6.01	107	21.36	46 (84.78%)	6 (100.00%)	33 (81.82%)	7 (85.71%)	1 (0)	1	0	1/1/0	0	0
Thomas ENEVOLDSEN	56	5.95	106	21.88	13 (46.15%)	9 (66.67%)	2 (0.00%)	2 (0.00%)	2 (0)	0	2	0/0/0	0	0
Christian ERIKSEN	44	6.32	144	28.72	26 (61.54%)	8 (37.50%)	15 (80.00%)	3 (33.33%)	1 (0)	0	1	0/0/0	0	0
Daniel JENSEN	44	5.77	131	22.54	22 (68.18%)	2 (50.00%)	16 (75.00%)	4 (50.00%)	0 (0)	0	0	2/0/0	0	0

Detail(3 game)

Christian POULSEN (DEN)

走行距離 34.47km(1分当たり128m)

出場時間 270分

合計パス数 189本(成功率77.78%) 中距離パス115本(成功率85.22%) * 2位がAggerの166本
ファール数11

Yasuhito ENDO

走行距離33.18km(1分当たり123m)

出場時間269分

合計パス数127本(成功率74.02%) 中距離86本(成功率75.58%) 短距離パス25本(成功率84.00%)
ファール1

Keisuke HONDA

走行距離 32.492km

合計パス数 132(2位)(成功率62.88%)

受けたファール数:17(1位)

シュート 6本(3本)

ファール数 12

オフサイド 5

Shunsuke NAKAMURA

出場時間 26分

走行距離 4.16km(1分当たり160m) * 矢野208m、岡崎170m

合計パス数 18(成功率61.11%)

Jon Dahl TOMASSON (DEN)

出場時間 176分

走行距離 21.74(1分当たり124m)

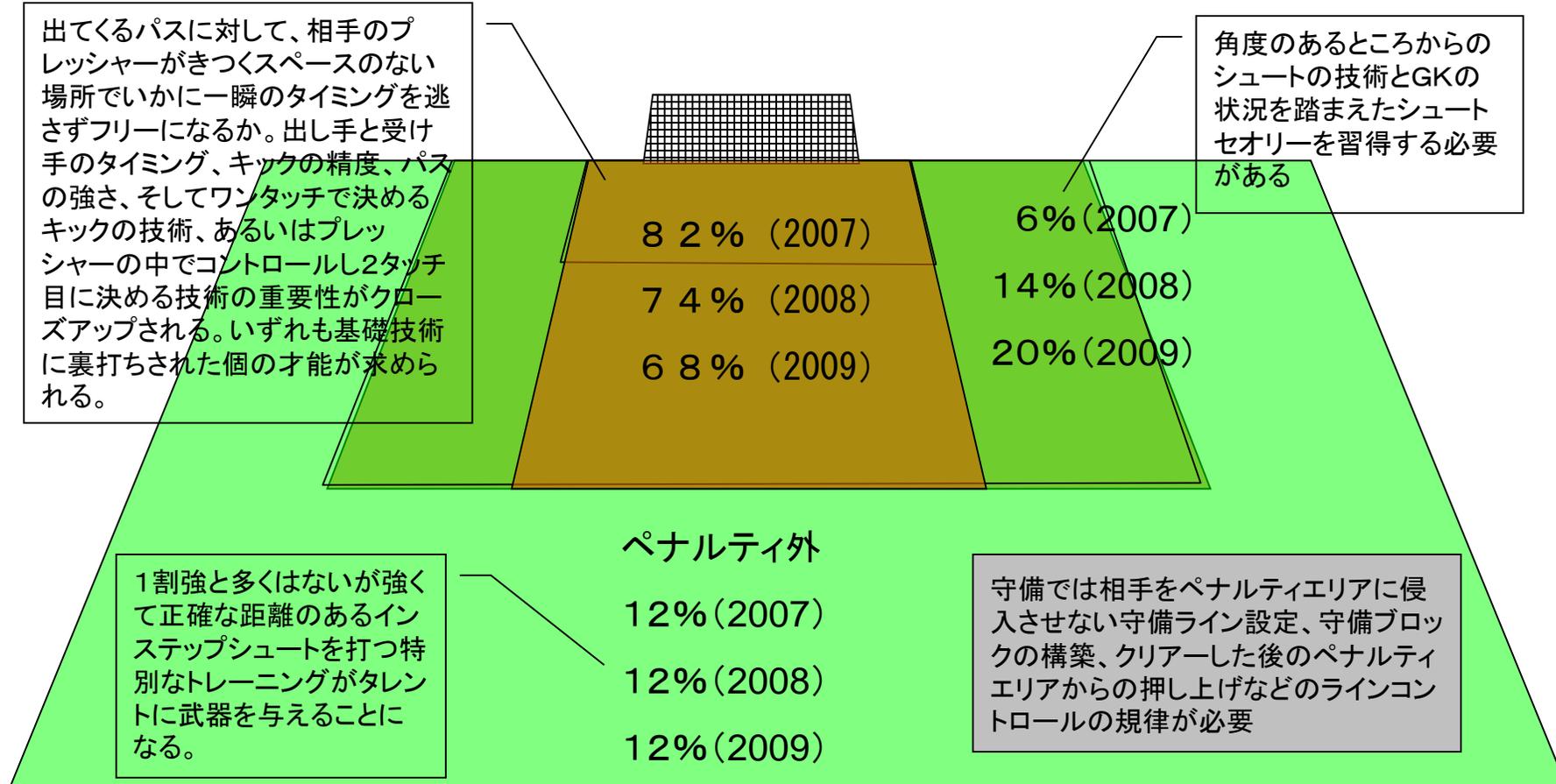
パス(成功率 50(80%)

シュート数(枠内) 8(6)

データから、ゲームに必要な技術とトレーニングの内容・場所を考察する

論理の構築、選手への伝達と共有、状況・質に合わせた変更。指導者の哲学、チームのストロングポイント、オリジナリティを守りながら

得点とシュート地点から見た技術



得点から逆算した技術

得点に至る攻撃プレーの種類	2007年度	2008年度	2009年度
中央突破	33	38	30
サイド攻撃	36	40	37
セットプレー	30	21	31
その他	1	1	2
得点者のポジション	2007年度	2008年度	2009年度
DF	14	10	13
MF	35	42	44
FW	51	48	43

サイド攻撃の形、サイド突破できる選手が必要。

中央を突破するための個の技術とフリーになる動き、すばやいパスワーク、連動した動き、即興性の組み合わせ。

セットプレーのパターンとバリエーション、キッカーの技術。

守備から見るとファウルしないこと、FKを与えないことが規律になる。

DFもMFもペナルティエリアに侵入することが得点するための重要な条件。ボールを支配し走らなければ実現できない。

DFの得点はセットプレー時であると予想されるが距離のあるシュートを打てる技術も必要。

MFが侵入するためにはボールを高い位置で支配していることが必要で、守備との関係性も含めてたくさんの選手がシュート場面にかかわれる攻撃のスタイルを築くことが必要となる。

FWの得点にはカウンターも含まれるはずだが、カウンターも1人、2人、グループでの技術とカウンターを行うための奪うエリアの戦術も必要。

得点から逆算した技術

得点場面でのタッチ数	2007年度	2008年度	2009年度
1 タッチ	81	59	71
2 タッチ	8	21	19
ドリブル	11	20	10
得点場面での技術	2007年度	2008年度	2009年度
足	72	88	72
ヘディング	27	11	27
その他	1	1	1

ワンタッチでシュートを打たせるクロスやパスの質、相手から一瞬フリーになってシュートを決める動きの技術、タイミング、駆け引き、そしてシュートを決めるインサイド、インステップ、アウトサイド、ヘディングの当て場所と技術のディテールが重要。

プレッシャーがきつくスペースのないところで正確にボールをコントロールする基礎技術、トップスピードの中でシュートまで思っていくコントロールの技術が必要。

さらに相手をかわしながら、コンタクトを受けながらシュートを決める技術と強さが必要。

正確に足に当ててゴールを奪う技術のディテール。

ヘディングでのボールを当てる部位を含めた技術のディテールが必要。額で、生え際で、こめかみ部位で、正面・ひねる・コースを変える・バック・ダイビング・ジャンピングなどの技術のディテール。

データの読み方

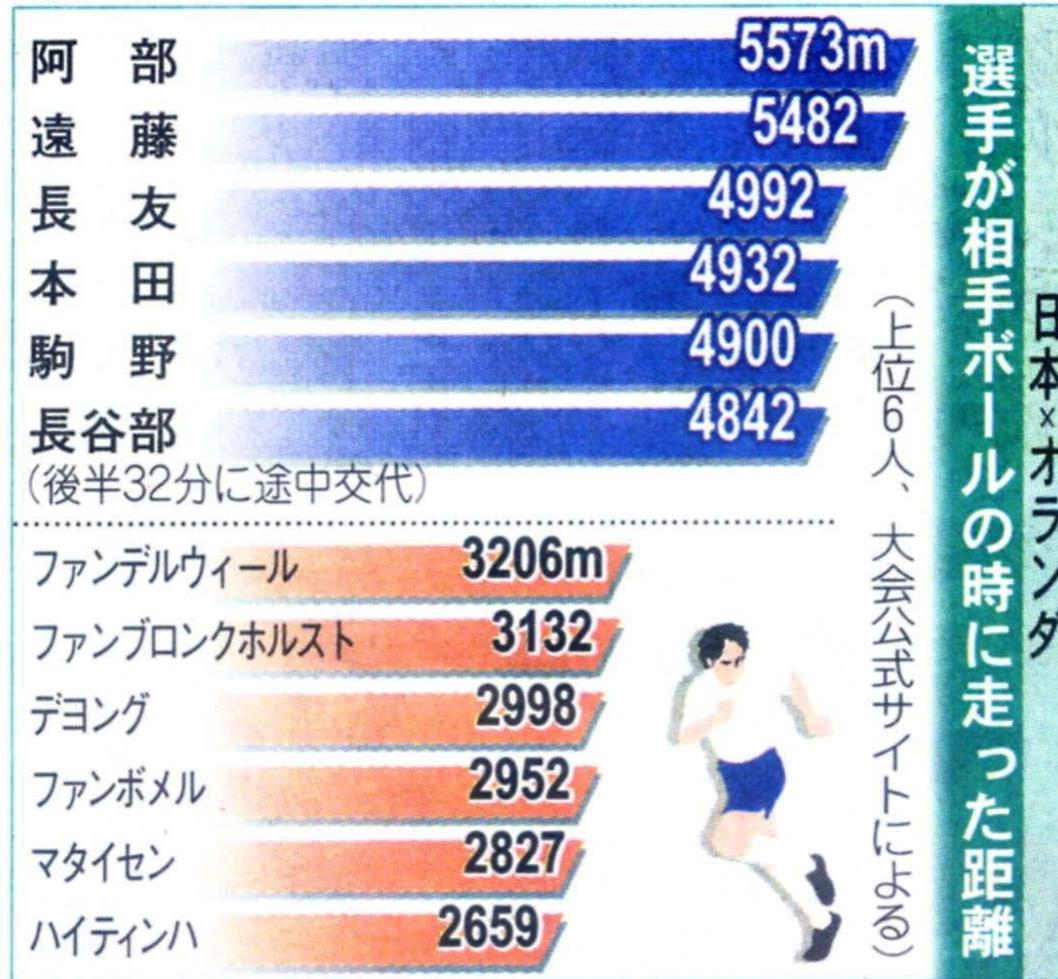
2010南アフリカWC

先制点の意味

引き分け、完封除く

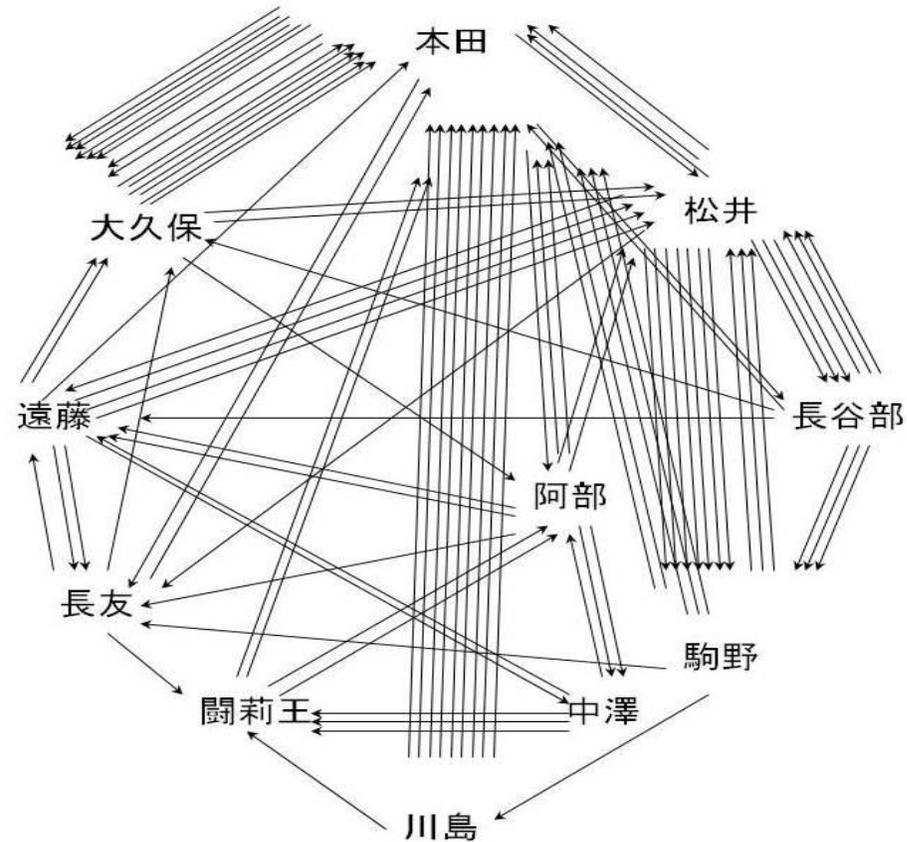
チーム	時間	結果		時間	チーム	
フランス	70	1	2	20,37	南アフリカ	
アルゼンチン	17,33,76,80	4	1	90	韓国	
ギリシャ	44,71	2	1	16	ナイジェリア	▲
オーストラリア	69,73	2	1	84	セルビア	
カメルーン	10	1	2	33,62	デンマーク	▲
デンマーク	81	1	3	17,31,87	日本	
カメルーン	65	1	2	36,83	オランダ	
スロバキア	25,73,89	3	2	81,90	イタリア	
ブラジル	55,72	2	1	89	北朝鮮	
ブラジル	25,50,62	3	1	79	コートジボアール	
チリ	47	1	2	24,37	スペイン	
ウルグアイ	8,80	2	1	68	韓国	
アメリカ	62	1	5	5,90	ガーナ	
ドイツ	20,32,67,70	4	1	37	イングランド	
アルゼンチン	26,33,52	3	1	71	メキシコ	
オランダ	18,84	2	1	90	スロバキア	
オランダ	53,68	2	1	10	ブラジル	▲
ウルグアイ	41,90	2	3	18,70,73	オランダ	
ウルグアイ	28,51	2	3	19,56,82	ドイツ	

データの読み方



データの読み方

2010南アフリカパラグアイ前半



データの読み方

