

クラマーの指導／個人戦術の基本

時代を経てサッカーのスタイルの変化や戦術の変革、選手のスキルレベルの向上、環境の進歩変化があったとしても、サッカーのルールが変わらない限り、サッカーのトレーニングにおける「基本」の大切さはずっと重要な地位を占めるだろう。そういう意味で以下の、クラマーのいうサッカー指導の基本、個人戦術の基本は色褪せることはないだろう。また、洞察力にあふれたその考え方や本質を言いあてた珠玉の言葉は多くのコーチに示唆を与える続けるだろう。

a. クラマー U14～U18の指導

(まとめ・構成 池谷 孝)

◇「指導者を見て選手は育つ」

「コーチ（指導者）は常に大きな責任を負っている」

「よいチームを作るには、プレーヤーを愛し、ゲームを愛することである」

12歳から14歳という年齢は非常に難しい年頃であるだけにその対処には暖かい心で接してやるのが大切である。この年代の子どもたちにとって、コーチという存在は、ある意味において、父親以上の存在ともなるものである。したがって、ミスなどを指摘する時は、肯定的なアドバイスによって指導していくのが望ましい。

◇Match・Training・Match

「ゲームは最良の師である」

これにあたって、コーチに求められるのはゲームの観察能力である。観客の目で見たり、興奮したりせず常に冷静な目で見ることが大切である。また、ミスを見つけ出すだけではなく、その原因までも指摘できるようにしなければならない。観察の記録としては、ビデオカメラを用いることが有効である。また、ゲームを観察するにはなるべく高いところからがよい。

ゲーム観察は近年非常な進歩を見せている。1試合における1対1の回数は、250～300回にもなり、1対1に勝つ回数が多い方が、試合にも勝てるようになるということがわかってきている。そのため、トレーニングにおいても1対1を重視すべきであることがいえる。また、得点の90%以上はペナルティエリア内からのシュートであるにもかかわらず、そういう観点からのトレーニングが少ないのは問題である。

◇サッカーのためのトレーニング

トレーニングというものはゲームにおいての体力を養うものであり、トレーニングのし過ぎはトレーニングのためのトレーニングになっているのではないか。

サッカーがうまくなるためにはサッカーの練習をする以外に方法はない。ランニングや持久力のトレーニングをしてもサッカーのスペシャリストは生まれない。フィットネスは、サッカーに密接したものでなければならない。(例) ゲーム形式の複合トレーニング(2対2など)

トレーニングは、乳酸値を基準に行われる。陸上の中距離ランナーが400Mを全力で走ると乳酸値が16～18mmモルを示すが、サッカー選手のゲーム中の乳酸値は10mmモル以上にはならない。つまり、乳酸値が10mmモル以上になるようなトレーニングは必要ないということである。

スプリントや持久力などの体力トレーニングは練習の10%くらいの割合にし、残りの90%はボールを用いたトレーニングを行うことが望ましい。

サッカーにおけるフィジカルフィットネスとは、最初の5分間と最後の5分間が同じように走れ、同じように技術を出し、同じようにミスがないプレーができることである。

◇メンタルフィットネス

スポーツの分野では心理的な領域も重要な要素である。筋力をつけるためにはどうするかということは広く知られているが、意志の力をどのように高めるか、ということはまだ知られていない。この領域の研究は、近年非常な進歩を遂げている。

メンタルフィットネスという意味で、F. ベッケンバウアーはプレー中、常に5～6つのアイデアを持っていてそこからベストのプレーを選択することができたが、彼は頭の中にプレーの判断材料になる色々なパターンの図をいくつも持っていた。そのために、私たちが想像しなかったようなプレーもすることが可能だった。

私はこれまで常に、FWのゴールに向かう姿勢を改めるべきだといってきた。クロスバーに当たって跳ね返ったシュートに対して「ナイスシュート」と言っているのをよく聞くが、FWの目的が得点することであるということを考えたら、これは決して「ナイスシュート」とは言えない。

シュートは点をとるための手段であって目的ではない。点をとろうとする場面では、広い視野でゴールの空いているところ・敵・味方をとらえ、狙ったところにシュートするにはボールのどこを蹴ればいいのかを考えるF o c u s i n gが必要である。これは、メンタルトレーニングのひとつであり、例えば決定的なチャンスに得点できないFWに対する指導の際にも必要である。

このような選手には、もちろん技術そのものの向上が必要であるが、F o c u s i n gやV i s u a l i s a t i o nといったメンタルトレーニングも必要になってくる。V i s u a l i s a t i o nとはよいイメージを思い描くことであり、どういう状況にあってボールが来て、シュートして、ボールがゴールに入っていく、という自分のゴールシーンとその過程を何度もイメージして思い描くといったトレーニングである。

また、コーチにとっては選手に自信を持たせることが重要な仕事のひとつである。成功に対する自信はプラスに、失敗に対する不安はマイナスに作用することは、今日では科学的に証明されている。コーチはまず、どんな小さなことでも誉めてやるべきである。そうすることによって選手の信頼や愛情を勝ち取ることが可能となるし、彼らもコーチの話を聞くアンテナを広げ始める。

日本では、若いプレーヤーに対するコーチが多くの間違いをしている。それは、批評が非常に否定的であるということである。「～はだめ」という、間違いをした時だけの指摘が多い。批評は本来、肯定的なものでそれ以上の発展が望めるものでなければならない。だから、単にミスを否定的に指摘するのではなく、プレーヤーと一緒に考えて肯定的なアドバイスによって批評すべきである。そして、コーチはプレーヤーを勇気づけることによって自信をつけさせることが大切であり、その上で能力アップをはかるべきである。否定的な考えからは「勝利者」は生まれて来ない。積極的な思考によって成功の確率は高くなるのである。

私はハーフタイムにも、このような方法でアドバイスをしている。また、プレーヤーには、サッカーができること、ゲームができることを喜んでほしいし、フェイントで相手を騙せた、相手からボールを奪い取った、といったことにも喜びを感じてほしい。人間は喜びを感じなければいけないし、人生全体を肯定的に捉える観点を持たなければいけないと思う。

素晴らしいフィットネスは、フィジカルフィットネスとメンタルフィットネスの両方が繋がって初めて生まれる。肉体的なことだけではなく、魂やハートといった面の強さが必要である。

サッカーでは、非常に優れた才能を持っていても精神的な強さ、戦う姿勢がなければ大選手にはなれない。こういったことをゲームの中で学べるかどうか、子どものサッ

カーのままに終わるか、大人のサッカーが出来るようになるかがかかっている。あのペレやベッケンバウアーなどの大選手も、初めにこの姿勢を学ぶ必要があったのだ。そして、この精神的な強さというものはメンタルトレーニングによって向上させることができるのである。

◇テクニックのトレーニングにおける心理学的要素

1) 見せること

特に若いプレーヤーは、耳よりも目で覚えていく。正しい動きを選手の頭の中に残すことが必要である。デモンストレーションは、何事をも教える上で最良の手段である。コーチがデモンストレーションを自分で見せられない場合には、できるプレーヤーにやらせたり、VTRを使うようにするといひ。

2) ポイントを押さえた簡潔な言葉で選手に説明する。

グラウンドに出て、講義を始めてしまうコーチが多いが、グラウンドでは、選手にわかる言葉で正確に簡単に指示すべきだろう。(キーワードの有効な活用)

3) 繰り返し継続すること

新しいトレーニングを始めた時、若いプレーヤーは比較的早くテクニックを身につけていく。しかし、ある程度までいくと伸び悩むことがある。ここでよくコーチは、自分は間違ったやり方をしているのではないかという不安を持つかも知れない。しかし、ここでの停滞期はその技術を自分のものにしていく準備期と考えた方がいい。練習方法を再び新しくすることは、プレーヤーの不安材料のもなると考えられるからだ。

◇毎日のトレーニング

1日一度にたくさんの事をやろうとしてはいけない。普段の練習では、1日に1つか2つ「これだけはやった」というものが残る練習にしたほうがよい。

日本人のトレーニングには、ポジション別の特別なトレーニングが欠けている。

◇チームマネジメント(チームの統率)

重要なポイントは以下である。

(1) ゲームからゲームへ

ドイツでは、ゲーム終了の笛は次のゲームの始まりの合図であると言われる。

これは、実際に現実的な譬えであり、コーチはこの意味をしっかりと把握し、そして実践しなければならない。

ゲームが終了してまず最初に行なければならないことはクーリングダウンである。ゲームのみならず全てのトレーニングにおいてクーリングダウンが行われる。特に、ストレッチングを積極的に取り入れることを勧める。

また、ゲーム終了後、プレーヤーが怪我をしていないかの確認も大切である。もし怪我をしていたなら、応急処置をし、その後正しい処置がおこなわれたかどうかを確認しなければならない。

次にしなければならないことは、プレーヤーの士気を落とさないことである。勝った時はさほど気を使わなくてよいのであるが。問題は負けた時である。プレーヤーを集めて、「よく頑張ったな」とか「これですべてが終わったわけではないのだから」という慰めの言葉をかけることが効果的である。ゲーム終了後1時間というのが次のゲームに影響を及ぼすものなのである。

次の段階として、ゲームの分析を行う。ゲームの終了した直後というのは既に済んでしまったゲームだから、コーチも心理的に離れたいものである。特に、負けを喫した時は尚さらである。こういうことから、ゲームの翌日にゲームの分析を行うことが望ましい。もっといいのは、翌日に、プレーヤー一人一人と話をし、翌々日に全体でミーティングを行うことである。

次に、今度のゲームまでのトレーニングプランを考える必要がある。前のゲームではどれくらいの負荷がかかったのか、次のゲームまでどれくらいの日数があるの

か、次のゲームではどれくらいの負荷がかかりそうなのか、という細かな所まで考えてプランを立てることが必要である。

また、次のメンバーを決める時、レギュラーが既に決定しているとして、サブメンバーを選ぶ上で考えておくことは、12人目はGK、13人目はFW、14人目はDFとすると、15人目、16人目のプレイヤーはオールラウンドなプレイヤーを選ぶことである。

ゲーム直前のウォーミングアップは、その日の相手に合わせた戦術に基づいたウォーミングアップをすべきである。

最後に、ゲームが進行している状況下で、ユース年代の比較的若いチームなどは、コーチの支持なしにゲームをコントロールすることが困難な場合がしばしば見受けられる。そのような場合、コーチはキャプテンや中心プレイヤーに指示を与えることが望ましい。注意しなければならないことは、プレイヤーの前向きなプレーを促すような、否定的ではなく肯定的なアドバイスを与えることである。

(2) コーチの義務/プレイヤーのパーソナリティ

どんなプレイヤーでも願望と感情というふたつのものを持っており、それらをうまくコントロールしてプレーしている。ここでいう願望とは「攻撃性」のことを示していて、目的を達成しようとする強い欲求である。どんなボールでもとにかく追いかけるプレイヤー、どんなゲームでもとにかく勝ちたいという願望を持っているプレイヤー、一番最初にグラウンドに出て一番最後まで練習しているプレイヤーなどが「攻撃性」が強いプレイヤーである。願望の強いプレイヤーは、高い自主性を備えており、コーチにとっても非常に指導しやすいプレイヤーである。

しかし、その攻撃性も限界を越えてしまうと「ファウルする」ということや味方への思いやりに欠けることに繋がってしまう。その限界を抑える働きをするのがここでいう感情、いわゆる「責任」である。プレイヤーは自分のプレーに責任を持つということで、攻撃性をコントロールして戦わなければならない。

感情ということに関しては、サッカーは激しい身体接触を伴い身体的にも精神的にも非常に高いフィットネスが要求される。特に精神的にタフであるということは、サッカーにおいて不可欠な要素である。プレイヤーは十人十色だということを前提条件とし、コーチはプレイヤーの欲求を把握分析しなければならない。

(3) コミュニケーション

人間というものは、一人ひとりが違う感情を持っている。コーチはどの選手がどういう性格なのかを、一人ひとりと会話することによって把握しておくことが必要である。

また、プレイヤーの情報というものは、キャプテンやトレーナーからも収集することができる。こういう人達からは、コーチには話さないような情報が聞けることがしばしばあるという利点がある。

(4) 動機づけ

これには内面的なものと同外的なものがある。前者は自分自身で気持ちの面から動機づけしていくものである。後者は他の人から影響を受けるもので、コーチの話、姿勢、行動などがある。

チーム統率について、最も大切なことは、「コーチもプレイヤーから学ぶことがある」ということである。

b. クラマー 個人戦術の基本

(まとめ・構成 池谷 孝)

□攻撃

サッカーには守備と攻撃、この二つの局面しかない

この二つの局面が瞬時に入れ替わるゲームの中で、守備と攻撃の二つの義務を果たし、なおかつ攻守のきりかえをすばやくできる選手を育成することは指導者の責務である。

Look Around, Think Before

常に周りをよく見て、次に何が起こりそうなのか予測し、なすべきプレーを考えておかなければならない。この習慣はサッカー選手に不可欠のものであることを肝に銘じて指導にあたる必要がある。

視野の確保——よいポジショニング、よい身体の向き、ルックアラウンド、コーチング

パスを受けるための動き

- ・スペースづくり／フリーになる MAKE SPACE
- ・パスを受けるタイミング MOVE AT THE RIGHT MOMENT
- ・ボールを呼ぶ声 ASK THE BALL

ボールに寄れ

相手より早くボールにさわるとは、ボールを奪われぬために欠かせないプレーである。一度失ったボールを奪い返すことは大変な労力が必要である。

サッカーで一番大切なことのひとつは、ボールを奪われぬことであることを指導者は選手に厳しく伝える必要がある。

ボールを弾ませるな————ゴールへの方向性を持った正確なワンタッチコントロール

ボールを弾ませてはならない。ボールに寄って正確なボールコントロールをすること。特に、ワンタッチの正確なコントロールは極めて重要で、次のプレーの善し悪しはファーストタッチで決まるといっても言い過ぎではない。次の局面をさらに有利にするための質の高いコントロールが大切だ。

パスした後の動き————パス アンド ゴー

パスの後、全ての仕事が終わってしまったごとく立ち止まっている悪習慣が身についた選手は問題だ。相手よりわずかでもはやく次のプレーに移らなくてはならない。パスしたその足が、次のプレーの第一歩となる習慣を繰り返しの練習の中で身につけさせる責務が指導者にはある。「最初の一歩」の速さが肝心である。

フォロー（サポート）と動きのバランス

サッカーのグループ戦術とは何か。常に局面において、数的優位をつくることであり、味方を孤立させないことに尽きる。その際大切なのは、味方をサポートする動きの多様性である。

サポートする選手同士が、異なった動きをしてバランスよい動きをすることである。

チョップ・チョップ・アザーサイド————ショート・ショート・ロング

短いパスをつないで、相手を引きつけておいてから、逆サイドのフリーなスペースを突破するのはサッカーの大切な戦術である。その際大切なのは、正確なキックと短いパスをつないでいる時の、サイドチェンジの発想である。

スタフェルン（ゴール前への詰め形）

ゴール前の詰め形の甘さは、得点の可能性を低くする。ゴール前の詰め方は、①ニ

アポスト、②ファーポスト、③やや深いポジションの最低3つのコースを確保しなければならない。また、ギャップを作ることも必要である。これもポジショニングのバランスが肝心である。

□守備

マークの原則

- ・マークの3原則
 1. ポジション、2. アプローチの厳しさ、3. ボールとマークマンに対する視野の確保
- ・ポジショニング、厳しいプレス、守備の優先順位
- ・ボールのみに気を奪われないこと
(ボールと反対サイドのスペースや敵、背後の守備)

ファールをするな

リスタートからの失点が多い(約50%)。相手に得点のチャンスを与えるファウルは絶対になくさなければならない。基本に帰って、「よいポジションから相手に対応する習慣」を身につけさせる指導者の努力が必要である。

1対1に負けるな

サッカーの試合は、1対1の戦いの積み重ねである事は周知のことである。一般的に、1試合に1対1の戦いは250~300回あり、その60%に敗れば試合には勝てない。特に守備における、ポジショニングの悪さ、消極的な守備やイチかバチかのアタックは問題である。相手の選手の特徴を読んだプレーを心掛け、タックルポイントを見逃さないことである。

マークとカバー(つるべの動き)

サッカーの守備で最も重要なことは、守備の背後をつかれないことである。ボールに対する厳しいアプローチとスペースと敵に対するカバーリングが瞬時にコンビネーションよくおこなわれているチームの守備は強い。現代では、コンパクトゾーンの形成とともに重要な基本である。