A minimalist line drawing of a soccer field, showing the center circle, the two halves, and the goal areas. The field is oriented vertically on the page.

THE SOCCER STAR

ハンドブック・マニュアル



監修の挨拶

日本代表チームは、まだワールドカップに出場したことがありません。今後ワールドカップに出場するためにはどうしたらよいのでしょうか。代表チームの監督を変えるとか、多くの合宿を行うなど様々な意見があると思います。

しかし、どんな方法よりも、まず若年層の指導から見直していくことが時間はかかるかもしれませんが一番の早道と言えるかもしれません。特に思春期を迎えるユースは、心身共に急激な発育・発達が見られるときで、指導には細心の注意を払わなければなりません。しかしながら日本ではこの年代の指導者が不足しているのも事実です。

このビデオでは経験の少ない指導者の方や選手達にも、サッカーの基本技術・戦術をどのようにして身につけていけばよいのか、その指導法をわかりやすく、具体的に紹介しています。このビデオを参考にして、将来世界に通用するサッカー選手を育てていってくださることを願っています。

第1巻 ボールフィーリング

プロの映像 フェイントの場面

概要 (アルフレッド・ガルスチアン)

ボールフィーリング

- ・グランドジャグリング/スラップ/スラップターン/ウォーク・ボール
- ・グランドジャグリング 90%ターン

プロの映像 フェイントの場面

フェイント(1): 方向転換 チェンジ・オブ・ダイレクション

- ・ベッケンバウアーのアウトサイド・ターン
- ・リトバルスキーのターン

ステップアップ: ディフェンスをつける

- ・ベッケンバウアーのアウトサイド・ターン
- ・リトバルスキーのフェイント

プロの映像 自分で動くフェイントの場面

フェイント(2): 相手を動かす ムーブ・トゥ・ビート

テクニク

- ・ルンメニゲのフェイント
- ・リベリーノのフェイント

ステップアップ: コンビネーション

- ・サポート/壁パス
- ・オーバーラップ/フェイント

まとめ

プロの映像 相手を動かすフェイント

第2巻 キック&シュート

プロの映像 パス・シュートの試合場面

パス&キック

- ・サッカーテニス
- ・インサイドキック
 - プロの映像 インサイドキックを使った浮き球、低い球のキック(パス)
- ・インステップキック
 - プロの映像 インステップキックを使った場面
- ・インフロントキック/アウトフロントキック
 - プロの映像 イン or アウトフロントキックのパス、シュート

ボールコントロール&キック 浮き球ボールのコントロール 10のバリエーション

- ・インサイドボレーキック 1 2
- ・インステップボレーキック
- ・トラップ&インサイドボレーキック
- ・トラップ&インステップボレーキック
- ・トラップ&アウトサイドボレーキック
- ・ヘディング 1
- ・ヘディング 2
- ・ヘディング 3
- ・トラップ

プロの映像 ・浮き球をトラップする場面

シュート

- ・センターからのシュート/サイドからのシュート
- ・シュートゲーム(4対4、ハーフコート、ゴール2、キーパー付き)

プロの映像

シュートの場面

第3巻 1 vs 1 ディフェンス / オフェンス

プロの映像・1対1の場面

ボールキープ

マーカータッチ・ゲーム

プロの映像・・・前向きフェイントの場面 / 後ろ向きフェイントの場面

ラインサッカー

1 vs 1 フィールド

オフェンス ・フェイント&シュート

プロの映像・・・フェイント、シュートの場面

ディフェンス ・ポイント1～4

プロの映像・・・スライディング、タックル、インターセプトなど

ゲーム

4対4 ゲーム

(4対4、ゴール1、キーパー付きのゲーム)

プロの映像・・・1対1の場面

第4巻 4 vs 4 ディフェンス1

プロ映像 エキサイティングな試合場面

4対4から学ぶ ・4対4の意義

ストップゲーム

ディフェンス1

マークの基本

プロの映像 マンツーマンのマーク、プレッシャー

ボールを持っている人へのマーク

・4対4から2対2の関係でコーチング

プロの映像 プレッシャー

ボールを持っていない人へのマーク

・2対2でコーチング

q C G 解説

・作戦ボードによる解説 / 4対4にフィードバック / 4対4のゲームのなかで確認

プロの映像 マークからアタック、またはプレッシャー2

カバーリング

・2対2でコーチング

q C G 解説

・2対2でコーチング / 作戦ボードによる解説 / 2対2のゲームのなかで確認

プロの映像 カバーリングの動き

ポジションの修正(1)

(カバーリング) ・4対4でコーチング

q C G 解説

・4対4でシュミレーション / 作戦ボードによる解説 / 4対4にフィードバック

プロの映像 ディフェンスの壁(マーク、カバー)

第5巻 4 vs 4 ディフェンス2

プロの映像 ディフェンスの良い場面

ディレイ

- ・ 4対4 / 2対2 コーチング / 作戦ボード解説 / 4対4の場面
プロの映像 ディレイの場面

ワンサイドカット

- ・ 2対2
- q C G 解説
- ・ 4対4の場面
プロの映像 ワンサイドカットの場面

マークの受け渡し

- ・ 4対4 スイッチなどの場面に対処する戦術 / 2対2 コーチング / 4対4の場面
プロの映像 マークの受け渡しの場面

ポジションの修正

- q C G 解説 ポジションの修正
- ・ 4対4 ポジションの修正の引き継ぎ
- ・ ディフェンスの個人技術の確認
プロの映像 ディフェンスの良い場面
(マークの受け渡し～ボールを奪う)

第6巻 4 vs 4 オフェンス1

プロの映像 攻守の切り替え 1

- 攻守の切り替え ・ 4対4のゲーム

プロの映像 攻守の切り替え 2

システム ・ 4対4のゲーム

サポート

サポートの戦術

- ・ 4対4 コーチング
- q C G 解説
- ・ 作戦ボードを使った解説

サポートの練習法

3対1

- ・ 練習法解説
- ・ コーチング / ポイント / 練習 / 4対4のゲームにフィードバック
プロの映像 サポート

ポストプレー

ポストプレーの戦術

- ・ 4対4でポストプレーの概念
- q C G 解説
- ・ 4対4、コーチング～ゲーム～コーチング
プロの映像 ポストプレー

ポストプレー

練習法

- ・ 練習法解説
- ・ コーチング / ポイント / 作戦ボード、解説 / 4対4のゲームにフィードバック

プロの映像 オフェンスの動き～シュート

第7巻 4 vs 4 オフェンス2

プロの映像 サポート～シュート

壁パス

- ・ 4対4
- q C G 解説 壁パス 2対2
- ・ 2対2 / 4対4
- プロの映像 壁パスの場面

スイッチ

- ・ 4対4
- q C G 解説 スイッチ 2対2
- プロの映像 スイッチの場面

オーバーラップ

- ・ 2対2
- q C G 解説 オーバーラップ 2対2
- ・ 4対4 2対2のまとめ
- プロの映像 オーバーラップの場面

第三の動き

- ・ 作戦ボードからコーチング
- q C G 解説 第三の動き 4対4

プロの映像 シュートの場面

第8巻 ゴールキーピング1

プロの映像 シュートの阻止

- ・ 4対4 シュートゲーム・・・キーパーの重要性

シュートの備える(1)

- ・ ポジショニングの原則・・・q C G 解説
- ・ 基本姿勢 / ステップワーク

プロの映像・・・ポジションの修正の動き

シュートの阻止

シュートに対するポジション / 1対1のポジション・・・q C G 解説

キャッチング

身体から遠いボールへの対応

ローリングダウン ダイビング

キャッチングが間に合わない場合の対処

パンチング ディフレクティング スライディング

手を使えない場合の対処

トラップキック クリアーリング ヘディング

フィードの技術

スローイング ・アンダースロー / サイドスロー / オーバースロー
キック ・プレスキック / パントキック / ドロップキック

- ・ ハーフコートゲーム

シュートに備える(2)

- ・ クロスボールの守備・・・q C G 解説
- ・ D F 裏のカバーリング

プロの映像・・・シュートの阻止

第9巻 ゴールキーピング2

プロの映像

- ・シュートゲーム・・・ドリルの重要性
- ・スローアーについて

セービングドリル

技術を身につける

- ・ローリングダウンでのキャッチ/ダイビングでのキャッチ・ディフレクティング
- ・シュートに対するタイミング合わせ/1対1の守備

スピードを身につける ・1～8

反復・リカバリーの速さを身につける ・1～3

プロの映像

クロスボールのドリル

技術を身につける ・1～3

スピードを身につける ・1～2

反復・リカバリーの速さを身につける ・1

プロの映像

クロスボールの守備、センターリングゲーム

・ハーフコートゲーム

第10巻 ゲーム・トレーニング

フィジカルトレーニング（詳しくは、サッカーVTR『体カトレーニング編』参照）

『ウォーミングアップ』～ゲーム前の映像

- ・「ジョギング」「ブラジル体操」「ストレッチング3種類」

『フィジカル・トレーニング』～ゲームの中のヘディング、ロングキック、シュート、タックル他

- ・「フィジカル・トレーニング」

『コーン・バーを使ったフィジカル・トレーニング』～ゲームの中の激しいプレー、早い展開のプレー

- ・ドリル1～7

『ボールを使ったフィジカル・トレーニング』～ゲーム中のフェイント

- ・「フィジカル・トレーニング」

スキルトレーニング

1. 試合開始
2. ドリブル
3. フェイント
4. プレッシャー（オフェンス）
5. パス
6. トラップ
7. プレッシャー（ディフェンス）
8. アタック
9. 攻守の切り替え
10. シュート
11. キーパーのフィード
12. 上がっていく
13. ポストプレー
14. 壁パス
15. ディレイ
16. クロスボールシュート

フェアプレー

4対4 サッカーの要素が集約！

この4対4という競技は従来から存在するゲームを補足したようなものです。若いプレーヤーのための教育プログラムの発案をしたのはオランダ人です。以前からオランダのユースサッカーでは、4人1組のチームでの“クロッキー大会”を盛んに行っていました。4対4のゲームやそのバリエーションは、大会だけでなく日常のトレーニングメニューの中にも取り入れていくべきものです。なぜなら4対4のゲームには、それぞれの年齢に応じた教育的な要素が十分含まれているからです。指導者は11対11のゲームとはまた違った意味で、若いプレーヤーに対しゲームの中で必要な要素を見通しのきく場所でその年齢に応じて教えることができます。

知識として

オランダでは、伝統ある試合（7対7、11対11）に加えて数年前から多少アレンジした興味深いゲームが行われています。それは、ゲームに対する考え方や基本案から判断するかぎり、昔みられた“ストリートサッカー”のようなものです。これがまさしく4対4のゲームなのです。

オランダのユースサッカーで良くみられるこの4対4のゲームは、とても重要な位置を占めるようになってきました。このような人気を得られるようになったのはオランダサッカー協会（KNVB）が熱心に数々のアトラクションやデモンストレーション大会を開催してきたからなのです。

このような計画を通じて、再び少年少女のサッカーにあった大切な要素を取り戻すことができました。

あらゆる考え方を取り入れたガイドライン

子どもたちは数多くのゲームを経験することでサッカーを学んでいきます。その中で11対11のゲームだけではやはり不十分です。多くの少年はチームの中であまり意味のない役割のプレーをしています。4対4のゲームでは、若いプレーヤーにとって大きいゲームを行ううえでよりよい目標となったり、その内容をトレーニングすることもできます。つまり、この小さい4対4のゲームの中には、11対11のゲームの必要なすべての要素が含まれているのです。そしてすべてのプレーが見通しのきくところで行われています。その際、他のトレーニングと入れ替え、単に新しいゲームとして行うのではなく若いプレーヤーのために様々な目標を交えたトレーニングプログラムの一つとして補足的に取り入れたり、トレーニングゲームとして導入してきくべきです。

ゲーム形式としての4対4

4対4のゲームの中で行われる様々なバリエーションは、トレーニングメニューのひとつとなります。大会形式の中で4対4を規則正しく行えば、緊張感や楽しみ、そして大きな習得効果を得ることができます。オ

ランダではこの4対4のゲームを“クロッキー大会（croky turniere）”と呼んでいます。

この大会の特徴は勝者の決め方です。その際には、優秀なチームより優秀なプレーヤーがノミネートされます。各ゲームごとにそれぞれのプレーヤーはポイントをもらいます。そのポイントのつけ方は各ゲームごとに個人プレーヤーに与えられるもので、10ポイント＝勝ち（勝ちチームの各プレーヤーに対して）、5ポイント＝引き分け、また、得点をいれた場合には、1得点につき1ポイントずつ加算されていきます。ゲームは、全部で5試合行われ、その中で最多ポイントを獲得したプレーヤーが勝者となります。ただし、この4人1組のチームは、ゲームごとにメンバーを入れ替えながら常に新しいメンバーで戦わなければなりません。

現在、この“クロッキー大会”は、とても魅力あるものになりました。オランダのユースサッカーでは、子どもに適したサッカー教育のシンボリックキャラクターとなっています。

この大会はスポンサーの支援により、年3回、春と秋に行われています。この組織は20ヶ所の地域で構成されています。最近、ドイツのヴルテンブルク州のサッカー協会では、KNVBのプログラムを参考に“子供サッカーの日”に40ヶ所の地域で同様な大会を開催しました。これは、今後とても良い先駆けとなるでしょう。

4対4——昔のストリートサッカーのゲーム形式

大会やトレーニングで行われる4対4の目的は、子供や少年たちがゲームを経験することで、かつてのストリートサッカーにあった要素を学ぶことです。長期的にみた場合、この経験はその後のサッカープレーにとって良い動機付けとなり、最終的にはユースサッカー自体の質の向上にもつながっていくものです。

この4対4のゲームには、昔のストリートサッカーに見られたあらゆる要素が含まれています。

楽しみ方と成功するには

例えば、トレーニング自体がゲーム的キャラクターをその中心に持っていれば、当然ボールがその中心となっていきます。それだけ、要求度は高いということでもあります。反面、動く楽しみが生まれてくることも事実です。長い目で見れば、このトレーニング方法は、単にゲームを経験するだけでなくそこでのゲーム能力を要求する効果も持っているのです。

緊張感と要求度

ゲームを行う意義の1つとして、緊張感が挙げられます。ゲーム形式は両チームにとって、はじめから極端に不利なことではなく、当然両チームとも勝つチャンスはあります。しかし、その中ではゲームの運び方やゲーム環境が子供や少年たちにとって必要な競技能力に応じていなければなりません。大切なことは、良く見通しのきくところでプレーし、ゴールシュートすることであり、同時にプレーヤー全員がゲームに参加するということです。

高い習得効果とは

4対4のゲーム及びそのバリエーションはあらゆる年齢層や教育レベルに応じて重点的に行うことができます。7対7や11対11のゲームに対応できるような要素をトレーニングし習得するためには、4対4でのゲームトレーニングはとても有効でその才能をより開花させることができます。4対4の中にはサッカーに必要なあらゆる要素が含まれています。それぞれの異なった習得目標に対してもゲームの中でうまく鍛えていくことができます。本当に必要な内容がゲームという状況を通じて4対4の中には存在しているのです。

なぜ4対4のゲームになるのでしょうか？

4対4のゲームは、子供や少年たちの成長過程、教育レベルにかかわらずあらゆる年齢層に応じて行うことができます。

q 時期的に一番適しているのは、子供たちの初めての“サッカーキャリア”となる6歳から10歳の頃です。サッカーに必要な基本的な技術をマスターするにはとても良い時期です。2つのゴールを用いて簡単なゲームをするのでサッカーの色々な技術が必要となってきます。その中で、ゲームメイクを実現するためには、その前提条件としてある程度のボール扱いが必要となってきます。しかし、子供たちにとってはボール扱いにあまり時間を費やすようなことは必要ではありません。

q 当然、複雑な動きもすぐに習得してしまいます。このようによい条件の時期に、子供たちに基本的な教育の範囲内で、4対4のゲームに並行しながら、一つ一つテクニックを变化に富んだトレーニングの中で身につかせていくことは望ましいことです。

q 監督は、早いうちから子供たちのゲームを見てある種の独特な技術を見分けることができます。8歳以上になれば、本質的な戦術を教えることができるようになります。

例えば、あるゲームの中で必要だったボールの扱いや、あるいは他の状況で必要となった色々な技術を計画的にしかも有効に活用していくべきです。それぞれのプレーヤーを良いチームプレーヤーとしてまとめあげていくには、ゲームの中で技術をトレーニングしながら行うのがとても効果的で、またそうすることも認められています。

q その際、様々な年齢や能力レベルに応じて、技術・戦術トレーニングは、高いレベルでの能力範囲で理想的なゲーム進行と結び付いています。例えば、ボールを得た場合、大きな緊迫感と人々に熱狂的アピールをするようなオリジナルな攻撃を展開することでゲームは魅力あるものになります。たとえ相手チームにボールが移った場合でも、自分たちの力を十分に発揮しディフェンスを通じてゲーム作りを行うことが大切です。

最大のオフense目標は、ゴールチャンスをつくり、ゴールシュートをあげることです。また、ディフェンス目標は相手からゴールを守ることであり、それはボールを取り戻すことでもあります。

ボールの所有が替わった瞬間、素早く正しい判断をすることが模範的なゲーム理解となります。

q “大きなゲーム”での理想的な考え方が、これらの特徴を通してみれば、本当にこの4対4のゲームの中にその意図や進め方が存在していることが分かります。

q 4対4のゲームシステムは、フィールドの全長、全幅を最大限有効に生かすことにより、創造的で、状況に適したコンビネーションプレーを行うのに必要なベースになっています。小さいチームでのゲームなのでプレーヤー全員でお互いに助け合いながら攻守とも進めていかなければなりません。その際には、ゲームが限られたエリアの中で行われるためにすべてのプレーを見通すことができます。

間違った理解をされないために：例えば、3対3、4対4、5対5との違いは、単にゲーム形式の質の違いだけでなく、この4対4では若いプレーヤーにとって習慣状況が見通せたり、その状況に適した動きができたことなのです。

4対4ゲームのコーチ方法

現在、KWVB(オランダサッカー協会)では、4対4のゲームについてのパンフレットを制作し、その中で内容と目的について詳しく説明しています。

また、4対4の基本形とそのバリエーションやクロッキーゲームについても記載されています。

単に4対4のゲームはあらゆる成長段階に応じた特徴をとらえた指導要素を持っているわけではありません。その中で特別にあるゲーム目的のためにプレーを磨くのであれば、常に基本形を変えながら新しいアクセントをつけていく必要があります。

4対4のゲームは一番小さい“真の試合”です。このゲームでは“大きなゲーム”では欠かせない、ある状況下での技術・戦術能力が、“精神的な”前提条件として実際のゲームの中で冷静な判断のもとに発揮されなければなりません。4対4のゲームでは男女のプレーヤーを区別することなく上手に能力を引き出すことも要求しています。本当のゲームの中での正しい動きや正確な判断力がトレーニングされ、明らかにされていきます。そうすることであらゆる状況に応じてプレーしていくことが可能になります。本来のゲームの意図は“全員で得点を決め、全員で相手を防ぐ”ことです。そして具体的に、分かりやすく実践していくことです。

まず第一に4対4の“トレーニングをする”ということはプレー能力の向上を目指したものです。このゲーム形式のトレーニング方法では子供や少年たちにゲーム経験を積ませたり、その欲求を満たせることも大切です。プレーをすることに興味や楽しみを持たせることで基本的に習得能力は向上します。小さいチームのためにあらゆる状況で程良くお互いに助け合うことが要求されます。そして、誰もがゴール/ライン(ラインをゴールにしたもの)を目標にプレーすることで、若いプレーヤーにとって数多くのゴールシュートをするチャンスができます。つまり十分、誰もが成功を経験できることを保証しているのです。

個人的なゲーム能力の向上については、その目的に応じて4対4のゲームを色々アレンジすることができます。しかし習得効果の影響度は監督が高い専門的資格を習得しているとかその教え方によって異なります。ゲームトレーニングはきちんと計画したうえで、決められた時間内でプレーヤーの最高の能力を引き出すように行うことができます。

また、“大きなゲーム”で見られるようなシーンを再

現して、4対4のゲームの中で実際に行ってみる必要もあります。こうすることでグループでの失敗点を具体的にトレーニングの中で明確にしていくことができます。プレーヤーとしては、自分自身のゲーム経験を通してその問題点や課題を再確認すると共に目的に応じたトレーニング課題を設定することで徐々にその問題点を克服していかなければなりません。

監督はゲーム学習を行ううえでそれぞれ異なった前提条件(年齢・どのようにサッカーを学んできたか)や素質、グループ内での関心事を敏感に感じとり、反映させていくことが大切です。

実際のトレーニング例

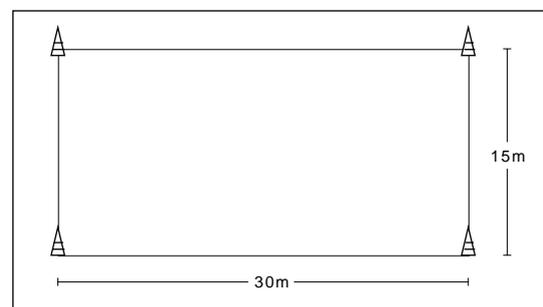
監督は自軍のゲームメイキングを考えると、当然のことながらチームの中に存在する欠点に気が付きます。時に自軍ゴール前でボールを奪われるようなことです。その原因が単なる技術不足なのか、それともボールを奪ってからチームがオフェンスに切り替わる時のタイミングの遅さに問題があるのかもしれませんが。それ以外の原因としてはボールを持っているプレーヤーの判断が悪いのか、チームメイトへのパスやパスをもらう動き、あるいはボールがない状態での動きの悪さに問題があるかもしれません。

ゲームトレーニングでは、ひとつのゲームだけでなく色々なゲーム形式を行うことでその中に十分な可能性を作っていくことが大切です。具体的にはそれぞれプレーヤーに一つ一つゲーム状況を設定し、その中で正確に課題をトレーニングさせることです。その際、監督はプレーヤーに対し、いかにしてその問題点を克服していくかの確にアドバイスをする必要があります。

このゲーム形式のトレーニングを上手に利用してそれぞれのトレーニンググループの能力向上を図っていく必要があります。

5対2

ゲーム方法



このゲーム形式は4対4のゲームプログラムの基本に属しています。30m x 15mエリアの中で、5人のオフェンスプレーヤーがボールをキープしながら2人のディフェンスプレーヤーと戦います。初心者は、まずフリー

タッチで行います。

基本要点として

確実なコンビネーションプレーに加えてボール移行

ゲームをするうえでの動きに対する要求

パスの正確さ、その変化

常に有効なスペース作りをすること。つまり、安全なコンビネーションプレーが展開できたり、スルーパスを出すことの可能なスペースをすることです。

お互いに助け合いながらボールをキープしているプレーヤーをサポートしていきます。また、目的に応じて無駄のないパスやボールをもらう動きやボール無しの場合での動きに注意していきます。

バリエーション

---フィールドを小さくする

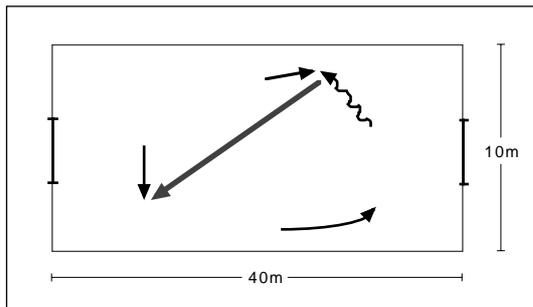
--- ボールタッチに制限を設ける(ダイレクトゲーム、ワンタッチゲーム)

--- オフェンスまたはディフェンスプレーヤーの数を増やす(補足する)

--- ポイントの数え方として: 10回パスが続いた場合、オフェンスサイドに1点、また、ボールを奪いドリブルでフィールドを越えた場合にはディフェンスサイドに1点を与える

4対4

ゲーム方法



40m x 10mの細長いフィールドで、様々な課題を設定し2チームが4対4のゲームを行います。

基本要点として

追いつめられた状態で速いゲームをすること、タイミング良くスルーパスが出せるように準備的な動きをする。このゲームは比較的高い能力を要求するので初心者には向いていません。

ゲームをするうえでの動きに対する要求

ゲームの中で“ストレス状態”になった場合、高い技術的能力と多くの難易度の高いプレーをマスターする必要があります。

タイミングのいい安全なパス、ドリブルをしながら周囲の状況を見る、相手プレーヤーや場所的なプレッ

シャーの中でのボールコントロール

狭いエリアでの利にかなったコンビネーションプレー

ボールをキープしているプレーヤーをサポートします、スペースを獲得するためタイミングの合ったボールを受ける動きとボールがない状態での動き、創造性の開発とボールコントロールの際に時間的余裕を得ること、フェイントとチームメイトとの自由なプレー、これら一連の動きは、うまさど“ずるがしこさ”がかみ合ったものでなくてはなりません。

行動的ディフェンスとはボールを得ると同時にすぐその切り替えをすることです。相手の動きやボールの動きを事前に知ること、数的優位を作ること、ボールの近くで足を数多く出し相手の邪魔をすること、コンパクトなディフェンスの“統一”をはかること、これらのゲームトレーニングは単にボールキープするだけでなく他の色々な課題の練習にもなっています。

基本的にストレス状態での的確な動きと素早い判断力が要求されます。ゲームの中での判断力と洞察力というサッカー用語の中での相互作用はその他の要素です。

難易度の設定は、常にグループ自体の競技能力や各プレーヤー自身の競技能力の可能性を考えながら進めていかななくてはなりません。ゲーム形態はそれぞれルールを変えたり、フィールドやゴールの大きさをアレンジすることで特徴のある内容となっていきます。これによりゲーム要素やトレーニング目的を調整していくことができます。

その際、監督及びプレーヤーはしっかりとゲームを観察し、難しい点、不足している点などを十分に把握し、それに応じたトレーニング方法を用いてその課題を克服していく必要があります。そうすることで初めてこのゲームトレーニングの持ち味となり効果が生まれます。そして、ゲームの中で必要な要素が次々と“プレーヤーの頭の中で”しっかりと記憶されていきます。

トレーニングアドバイス

4対4のゲームの中では各プレーヤーがゲーム状況を十分見渡すことができます。加えて各プレーヤーがゲームメイクをすることもできます。しかし、注意しなくてはならないのは他のプレーヤーの動きを良く見ながらそれに合わせていくことも必要という点です。

ゲームに意図が存在すればするほどゲームスペースは小さくなっていきます。また、スピードが高まれば高まるほどゲーム状況をシェアすることは困難になってきます。

もし、パスミスが頻発するようであれば、ゲームルールを変えて“ストレス状態”を軽減する必要があります。進め方としては、フィールドやゴールの大きさ、ゲームルールの変更をし計画的に技術・戦術が向上するように行います。

決定的な習得能力の発達には、まず、第一に同じ状況で何度も繰り返しトレーニングを行うことです。そうすることで次第に正しい動きができるようになってきます。

創造性は心身が“休まった状態”の時のみに発達します。この点を参考にゲーム時間はあまり長くならず、中休みの時間を十分にとるようにする必要があります。

4対4への要望と現実

クラブチームでの難易点の多くは、同年代であってもその能力の差が著しく違うということにあります。

しかし、反面トレーニングワークはとても効果的でしかも楽しみを織り込んだものはスムーズに運営していくことができます。

ゲームトレーニングでは、各グループは始めからそれぞれのプレーヤーとチームが相互にうまくその能力を引き出せるように組み合わせることが大切です。チーム内ではそれぞれのプレーヤーに対して異なった課題を与えることで、才能のあるプレーヤーであっても初心者であっても“ゲームスペース”を十分与えられるようにする必要があります。

楽しさやゲームでの喜びやそれぞれのプレーヤーの動きは、不自然なルールによって妨げられてはいけません。そこには“得点に餓える”ゲームウィットとポジティブな個人行動が大きな役割を果たす可能性がありますからです。

そこには、常にここによって掲げられた目標が存在しています：能力や年齢は別問題としても若いプレーヤーたちはその戦術を学ばなくてはなりません。“大きなゲーム”での要求に少しでも近づくための戦術は攻撃的という基本姿勢であるべきです。

4対4を活用しよう [4対4とそのバリエーション]

試合における指導方法のためのアドバイス

この4対4は、様々なバリエーションとともに、普段の練習にも取り入れることができます。なぜならば、各年齢層に対応した育成重点が含まれているからです。また、11対11の場合と異なり、サッカーのあらゆる要素が一目で見渡せることができることも大きな特徴となっています。ここでは、この4対4の「基本形」と「バリエーション」、そして実際に「大会」を実施するときのポイント、4対4を行うときにありがちな基本的なミスなどを紹介します。

はじめに

子供のための練習内容は全て、モチベーションや経験面と並んで、試合でのパフォーマンス能力の向上を優先目的として目指していくものでなくてはなりません。

4対4とその基本形式のバリエーションによって、持続的かつ効果的に、モチベーションを高め、パフォーマンスを向上させていくことができます。

というのは、4対4には誰もが(プレーヤーもコーチも)周りの状況を見渡せる環境に、また、白熱する瞬間が豊富にあり、11対11の試合に近い行動が多数含まれているからです。ここではあらゆる行為に、創造の可能性が再現なく広がっています。

コーチの重要な課題は、年齢に応じた「試合における指導方法」を計画し、それに応じて内容豊かな生き生きとしたトレーニングを作成することにあります。

その際、最年少のプレーヤーに対する場合にも、サッカーの根本的な戦術要素について触れるようにします。

サッカーのパフォーマンス能力である3つの中心的な要素の向上

技術

試合の状況で、運動の性質も含めた技術を使いこなす

理解

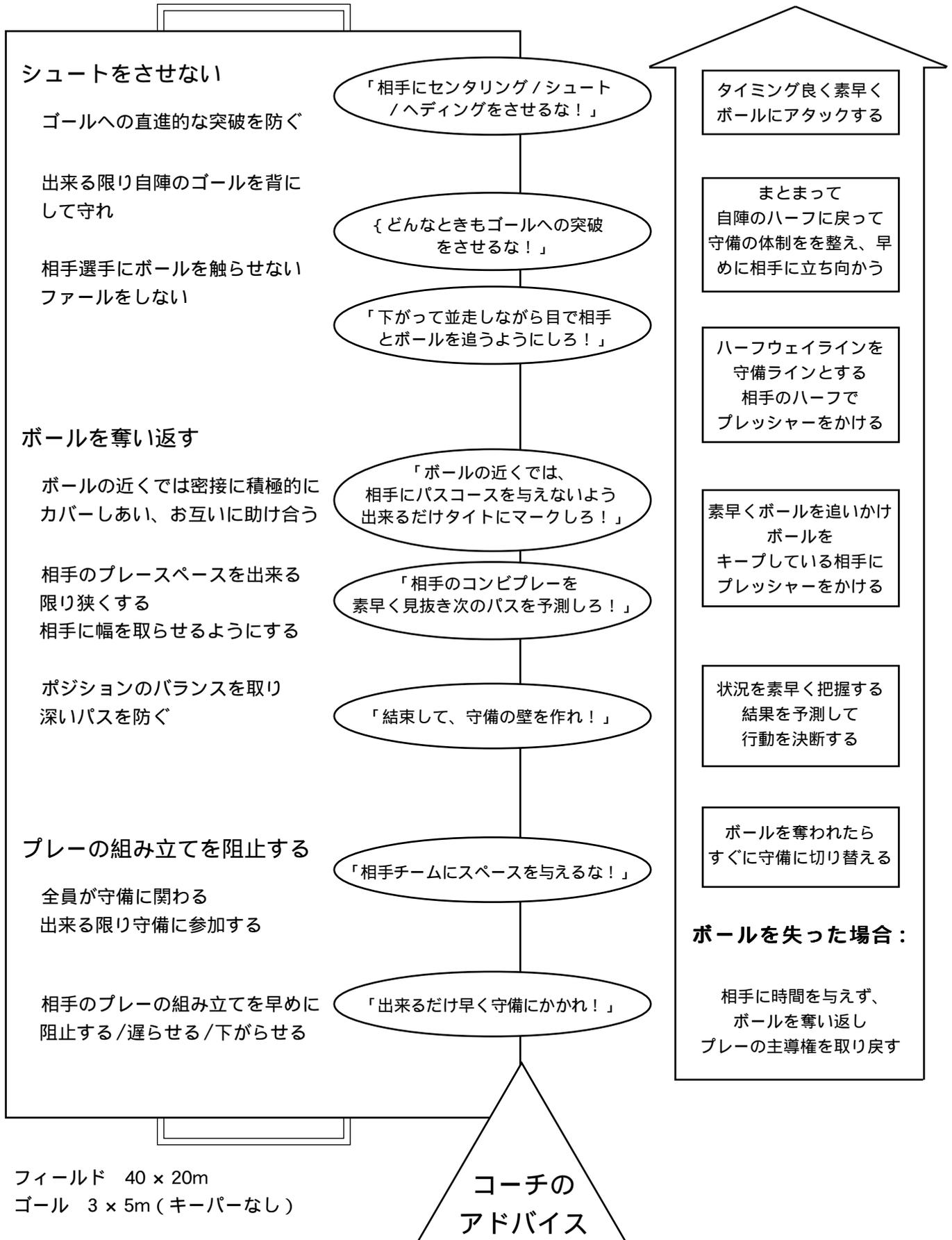
素早い適切な判断と、プレーの理解と洞察力に基づいた計画的で正しい行動

コミュニケーション

チーム内で言葉を用いて、お互い納得し合った関係を作る。アイディアに飛んだ表現をする。

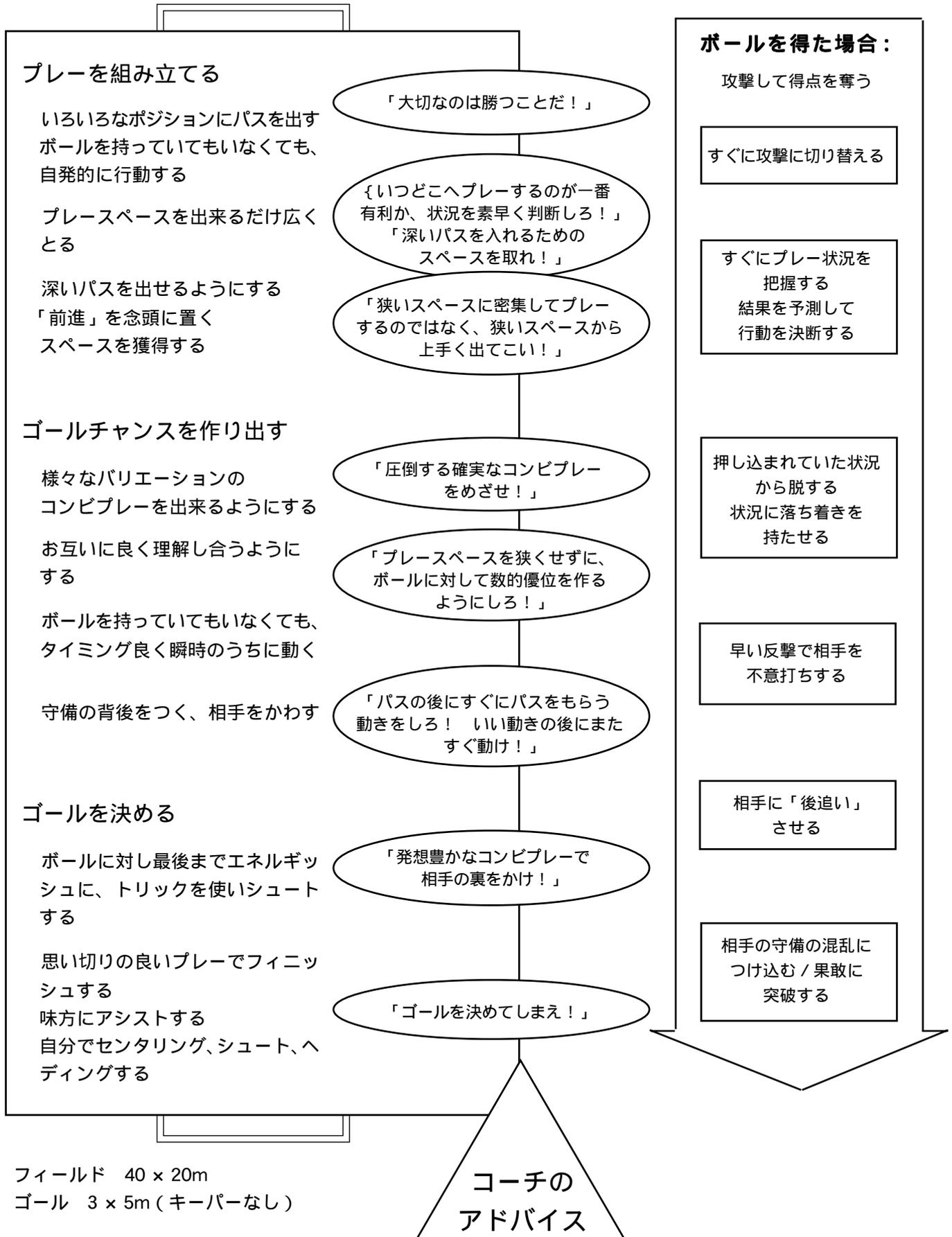
4 対 4 - 基本型

相手チームがボールをキープしている場合



4対4 - 基本型

自分のチームがボールをキープしている場合



原則と目的を納得するために、常にコーチや味方のプレーヤーの間で情報交換を行わなければなりません。戦術その他の問題点とその解決案は、どのような状況であるか（自分のチームがボールをキープ、切り替えの瞬間、相手チームがボールをキープ）に応じて認識し、明確に規定するようにします。

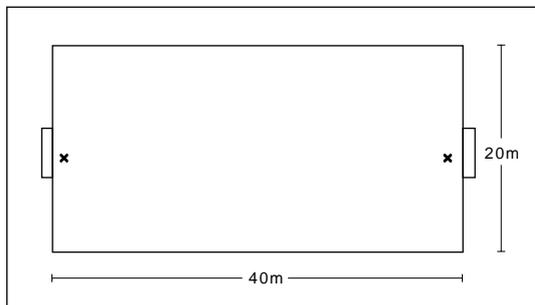
4対4の組織やルールを簡単に变化させることによって、それぞれの教育段階に応じて内容の重点を、本当の試合状況のなかに置くことができます。4対4はプレーヤーにとって部分的に新しい面もあります。しかし規模が小さくなったことで、幾分簡単にプレー状況が変わったものとなります。状況が一目で見渡せるため、若いプレーヤーにとって課題を解決し、また、段階に応じた要点や新たな強調点をはっきりさせるのによいチャンスとなります。

こうして4対4では、プレーヤーの年齢に応じた、ポジティブな練習環境の中で、良いチームを作り上げていくことが可能になります。

4対4の基本形のバリエーション

2つのゴール(キーパー有り)を使っての4対4

練習方法



約40×20mのフィールドで、キーパーが守るゴールに対して4対4で行う。

プレーの特徴、重点

- 攻撃チームにとってゴール前のスペースが狭い
- 深くて広いスペースを利用したプレーの余地がほとんどない
- キーパーもチームの一員として重要な役割を持つ

プレーヤーの課題

- q ポジションのバランスをとる。常に動いてバランス良くスペースに散る。
- q ボールを早くプレーする。周りを良く見て確実にボールをコントロールする（速いテンポで、又、苦しい状況で）。ボールを素早く展開する。
- q ゴール前では、ダイレクトでパスをつなぎながら突破する。相手の守備陣の中にトップをおいてポストプレーをさせる（ワンツー、第3の動き、落とし）
- q 機転をきかせ、素早い判断で、確実なゴールチャンスを生み出す。
- q シュートは慎重に、確実に。相手のゴール前で、タイミング良くいろいろな方向へ、ずる賢く反応する。
- q 守備の時には、落ちついて、一貫したポジショニング

でプレーする。互いに助け合い、相手のゴールチャンスをつぶす。

qキーパーは、状況を把握し良いポジションをとる。素早く判断し、反撃を開始する。

コーチのアドバイス

「味方のプレーヤーを良く見て、ボールから有利な距離をとれ！」

「互いに動くコースを考えバランスをとれ！」

「後ろにも動け。自陣のゴールへのスペースも活用しろ！」

「早い確実なパス回しができるように動け！」

「ボールコントロールをするときは、出来るだけ相手から距離をとるようにしろ。相手の動く方向の反対にコントロールしろ！」

「シュートで終われるよう、強くて確実なコンビプレーをしよう！」

「ボールをキープしているプレーヤーが状況を見てパスできるよう、トップにいるプレーヤーが瞬間的にボールをもらう動きをしる！」

「ダイレクトパスのコンビネーションでゴール前で相手をかわせ！」

「短時間でたくさんのゴールを決められるようにしろ！」

「味方に良いシュートチャンスを作ってやれ！」

「シュートチャンスをつかんだら思い切り良くシュートしろ！」

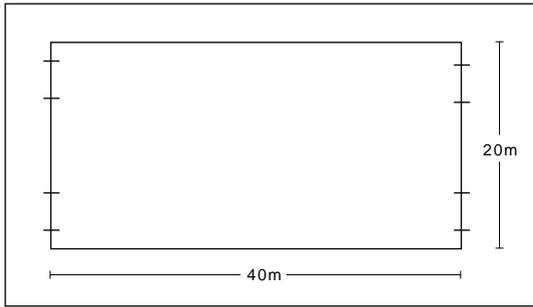
「相手の意図を早めに見破り、走り込ませないようにしろ！」

「キーパーも攻撃や守備に参加しろ！」

「互いに話し合って納得し合うようにしろ！」

小ゴールを4つ使った4対4

練習方法



4人組2チームが約40×20mのフィールドで、幅約2mのゴール2つずつに対して4対4で行う。

プレーの特徴、重点

- 素早い意表を突いた展開でシュートチャンスを生み出す。
- 多彩な攻撃。ボールに対する守備の動き。

プレーヤーの課題

- qできるかぎりダイレクトパスを多用して、早いコンビプレーをする。良いタイミングでボールを呼ぶ。
- q意表をついた展開をする。多彩な攻撃の基礎として、ボールがある逆のサイドでボールを受けられるようにする。
- qゴール前にゴールを背にしたトップがバックから深いパス、あるいは両サイドからのパスを受ける。タイミング良く瞬時のうちに動き、味方をフォローする。
- q後方のスペースでサポートしサイドチェンジをするために、後方にパスの起点を作る。
- q敵のゴール前に早い展開をしてシュートを狙う。
- q動いて良いポジションをとり、ボールを奪えるようにする。間合いを短めにとって守備のフェイントを入れる。
- qボールを奪える適切なタイミングをつかむ。

コーチのアドバイス

- 「早いテンポのパスプレーで相手をおかせ！」
- 「走るコース、プレーの方向を急に变えて相手に揺さぶりをかける！」
- 「タイミング良く、少ないパスで、逆サイドにふれ！」
- 「相手が慌てて後追いをしなくてはならないよう、早いプレーを作れ！」
- 「確実なパスで素早く逆サイドに展開できるよう、後方のスペースを使え！」
- 「敵がプレーにからんでこれないようにしろ！フリーのサイドを利用しろ！」
- 「攻撃のプレーヤーを良く見て、常に新しいポジションをとるようにしろ！」
- 「相手をうまく迎え撃つことができるようにうまく

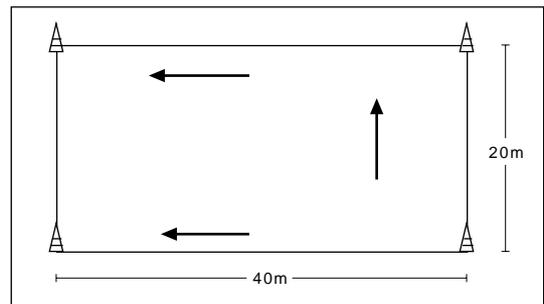
スペースを埋める！1つのプレーの方向転換のパスでパニックを起こさないようにしろ！」

「守備のフェイントを使って、攻撃のプレーヤーを慌てさせる！」

「相手のパスがきつすぎたり弱すぎたり、不正確であったり高かったりした場合、又ボールへのカバーが甘かったり、躊躇したドリブルの場合、素早く奪ってしまえ！」

ラインの4対4

練習方法



40×20mのフィールドで4対4を行う。両サイドラインをゴールラインとして、コーンでマークする。両チームともボールを持ったら、チームプレーで相手のラインをドリブルで通過するよう狙う。

プレーの特徴、重点

- 素早く良いポジションをとり、1対1の状況をたくさん作る。
- ラインを作ったのカバー方法: 1対1の状況での良い動き。コンパクトにまとまり対個人を作り、相互に協力し合う。

プレーヤーの課題

- q相手のプレッシャーを受けながらの早いパス、ドリブルの高いテクニックが要求される。
- qプレーのスピード---突破のための十分な「気力」とテンポ(ダイレクトプレー)を見せる。
- q様々な状況でのプレーを見通す。それぞれのプレー(ボールコントロール、パス、ドリブル、かわし)をするためのタイミング感覚を養う。
- q個人のプレーに確実性、1対1の強さ、抜け目なさが必要となる(ボールをカバーする---ずる賢く、トリッキーにスピードあるドリブルで、相手のコースに入ってしまう)
- q守備の際には良い動きでポジションをとり、ファールをしない(敏しょうに動き、タイミング良く守備のフェイントやタックルを入れる。最後まで貫く)
- qタイミング良く相手の動きを見抜き、コンパクトに守備陣を編成する。互いに進んで助け合う。

コーチのアドバイス

「近くに寄ったり、フリーのスペースに動くことで、互いに協力してスムーズにコンビができるようにしろ！」

「急なダッシュや方向転換で、相手マークから離れて有利な状況を作り、それを思い切って活用しろ！」

「確実なアイデアに富んだコンビプレーで相手をおかせ！」

「相手より早くひらめくよう、注意深く状況を観察し、先を見越せ！」

「個人プレーは大胆に。単独行動はタイミング良く決断しろ！」

「真実味のあるフェイントで相手をおかせ！」

「ボールを動かしてうまくサポートしろ！」

「相手とボールを良く見ながら動け！」

「フェアな方法でボールを奪え！」

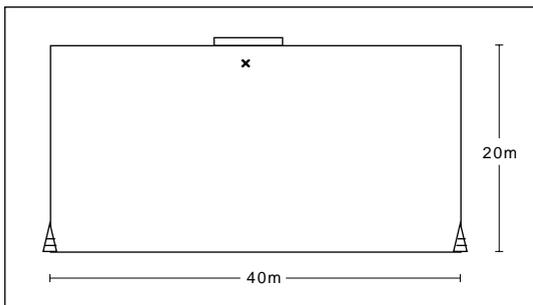
「相手にバックパスをさせるようにしろ！」

「自分の相手一人だけに責任を持てば良いというわけではない！」

「協力してうまく守り、思い切った守備でボールを奪い返せ！」

ゴールを1つ使った4対4 + GK

練習方法



40 × 20mのフィールドで4対4を行う。チームAはキーパーが守る普通のゴールを攻めます。チームBは反対側の相手のゴールラインをドリブルで通過します。

プレーの特徴、重点

--- チームA

良いポジションをとってボールを早く回し、ウイングの活用と展開によってゴールチャンスを生み出す。

--- チームB

広い守備ゾーンで効果的な守備体系をとり、ゴールを柔軟に守る。

良く動き、はっきりとコミュニケーションをとる。

チームAは主にマンツーマンで守るので、それに対してはドリブルとワンツーが効果的な攻めとなる。

--- キーパー

1対1の時と同様に、素早く正しい決断をする。プレーを理解し、良いポジションをとる。

プレーヤーの課題

チームA

q 早いテンポで動きながらボールを確実に扱い、早いコンビプレーを可能にする。

q 良いポジションをとる。

q 認知能力：互いに目的を持って協力し合い、言葉でコミュニケーションをとって理解し合う。一つ一つのプレーを注意深く観察し、素早く状況を判断して、広範囲を見通す。

q 早い判断と正確なプレーでゴールチャンスを生み出す（短いつなぎ、展開のパス、適切なセンタリング、落とし、状況に応じた味方プレーヤーの動き）

q 技術、戦術を養成する。走力を高める。様々な守備状況での1対1を強くする（敏捷性、守備のフェイントの導入、ダッシュのスピード、ポジショニング、タックルのタイミング）

チームB

q 敏感にかつ慎重に意識と身体を動かせる。

q ボールの近くでは積極的に当たって戦い、又ボールから離れたプレーヤーにはパスが通らないように守る。

q 1対1、1対2、2対1のそれぞれの状況に応じて守る。

q 相手にプレッシャーをかけられても、自分自身のプレーに自信を持ってプレーする。相手のプレッシャーに対しては、高い技術による早いプレーで対抗する。

q 良いポジションをとり、常にプレーに参加し、ゴール前のスペースを支配する。

q ボールへ素早くダッシュし、ボールを確実につかむ。

q 早い反撃を開始する。あるいは状況に応じて確実にプレーを組み立てる。

コーチのアドバイス

チームA

「早いパス回しで相手の守備をおかせ！」

「同じラインで走るばかりでなく、急に方向を変えて有利なポジションに入れ！」

「次のパスを念頭に入れて行う短いパス回しを使ってみろ！」

「タイミング良く広いスペースに展開し、相手がお守りにくいようにしろ！」

「味方が走り込んでダイレクトでシュートできるようなアシストパスを出せ！」

「ボールに向かうばかりでなく、身体で挑め！」

「タックルでボールを奪え！」

「ヘディングをするときは、相手より早くボールに達するようにしろ！」

チーム B

「ボールを良く見て敏捷に動き、ゴールを守れ！」

「守るときはゴール、敵、ボールの間を狭めて、味方同士協力しやすくしろ！」

「相手ラインの方向のフリースペースにドリブルするためには、素早いサイドチェンジやフェイントを入れる！」

「ボールを素早く確実につなげるように動け！」

4対4でありがちなミス

自分のチームがボールをキープしているとき

[基本的なミスと特徴]

ボールをキープしているチームがシュートチャンスをはほとんど作れない。

「前への」(深い)プレーを考えるのは難しく、手数を多くしてプレーを組み立てることになる。

プレーヤーが不適当なスペース配分の中で動いている。

相手チームがほとんど「だまされない」(かわされない)。

ボールを奪われる可能性を考慮に入れていない。

コミュニケーションがほとんどない。相互理解が薄い。

[ボールを持っているプレーヤーのミス]

ボールを持っているプレーヤーに自信と厚かましさがない。

ボールを持っているプレーヤーが、効果的なフェイントをマスターしていない(タイミング、確実性、抜け目なさ)。

コンビプレーの決断が悪い(ボールコントロール、パス、サポート)。

ポジション取りに決断力が欠けている。

軽率な決断で、又、プレーの読みが甘かったためにボールを失うことが多い。

[ボールを持っていない味方のプレーヤーのミス]

味方のボールをもらう動きが少ない。あるいはボールをもらうタイミングが悪い。

ボールを持っていないプレーヤーが、うまくスペースを獲得しない(深いパスが入れられない)。

ボールを持っていないプレーヤーが、セットプレーにおいて協力不足である。

相手チームがボールをキープしているとき

[基本的なミスと特徴]

相手にたくさんのシュートチャンスを与えてしまう。

ボール周辺の守備が効果的でない(ポジショニングが悪い)。

チームの守備でポジションのバランスが悪い(深いパスを入れられてしまう)。

プレーの展開が効果的でない。出来るだけ早くボールを奪うという目的がはっきりと認識されていない。

ファールが多い。

[直接ボールの近くにいるプレーヤーのミス]

ボールを持っているプレーヤーにプレッシャーが掛かっていない。

反応が軽率、あるいは消極的(受け身、足を出すのが早すぎる)。

ボールに対する構えが不利である(間合いがあきすぎ、アウトサイド、対面していない)。

相手プレーヤーへのブロックが徹底していない(シュート、センタリング、ヘディングをされてしまう)。

[ボール近くの味方のプレーヤーのミス]

同時に1対1でプレッシャーをかけマークするプレーヤーが少ない(ボールを中心にした守り)。

ボール周辺でのカバーが足りない。

1対1をしているプレーヤーをカバーしていない。

セットプレーへの対応が混乱している。

ボールを奪った瞬間

[基本的なミスと特徴]

奪ったばかりのボールがチームとしての動きが悪く、相手に奪われ、すぐまた危険にさらされる。

素早い反撃の可能性に気付かず、深い前方のスペースを利用しない。

プレーのテンポが早すぎ、あるいは遅すぎるため、相手がまたプレーに絡んでくる。

いろいろな局面での「抜け目なさ」がチームに足りない。

ボールを奪われた瞬間

[基本的なミスと特徴]

切り換えが遅く、まとまりがないため、相手にスペースを取られてしまう。

すぐに後方のことを考えず、ボールを持っているプレーヤーへプレッシャーをかけない。

いろいろな状況でのチーム戦術が不適切である(味方のゴール前、あるいは相手のゴール前、負けているとき)。

効果的なトレーニングを組み立てるためには、プレーヤーや特にコーチが状況を克服する際生じる問題点を認識することが必要です。

その場合には、コーチが最も有効な解決案でそれに対処することが出来ます。素早く納得のいく説明と情報と修正をしていくことで、徐々にプレーの質が高まり効果的に改善されていく助けとなるでしょう。

大会の実施

「試合における指導方法」にしたがって、定期的にクラブ大会を実施することが出来ます（あるいは複数のチームが参加する大会をグループや地域で企画すると良い）。

大会形式でプレーし、個人が獲得したポイントで評価すれば、4対4は「白熱する補強トレーニング」としての意味を持ちます。

この4人制の大会には、明らかな利点があります。11人制のサッカーとは違って意識的に個人が強調され

るにも関わらず、同時に高い協調性が要求されるのです。チーム内の関係がすぐに意識されます。チームプレーがうまくいくほどゴールの成功率は高くなり、結局個人のポイントも高くなるのです。4人のチームのメンバーを変えていくことにより、新しいプレーヤーを素早く理解することが必要になります。味方同士は互いに助け合い、認め合わなくてはなりません。味方を探してボールを要求し、ボールをキープしたり、チームのためにボールを奪い返したりと、共通の目的を達成していかななくてはなりません。

番号	氏名	第1試合		第2試合		第3試合		第4試合		第5試合		合計 ポイント	順位
		フィールド	ポイント										
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

試合結果一覧の例

ポイント評価、プレーのルール、大会の実施方法

大会の進行とポイント評価

q5 × 10(15)分間プレーします。10(15)分間プレーしたら新しいチームを作ります。各プレーヤーが、一回目のプレーのあとに、新たに3人の異なったチームメイトと一緒にプレーすることになります。

q 5回のプレーで獲得したポイントで評価し「最多ポイント獲得者」を決定します。以下の基準に従って個人のポイントをカウントしていきます。

- 勝ったら20ポイント(または10ポイント)
 - 引き分けは10ポイント(または5ポイント)
 - チームが点をとったら1ポイント
- q 1つの大会は合計90分間で

通常の公式ルールとの相違点

q4対4では大会公式ルールに従ってプレーしますが、いくらかルールが変わる点があります。

- オフサイドはありません

---スローインの代わりにキックインします

---キックオフは試合開始時のみで、シュートが決まった後はゴールキックから再開します。

---コーナーキックは(協議により)シュートのみとします

---ペナルティーキックは、15mの距離からキーパー無しで行います

---フィールドのサイズ: 40 × 20(30 × 15)m

実施上のポイント

ネットの付いた「ゴール」(幅3 ~ 5m)を使ってプレーするのが良いでしょう

1フィールドに1人世話係を置いてマーキングやピブス等を管理させます。

各対戦が分かりやすいように文字で明記します。

このような大会形式にすると、1つのサッカーグラウンドで、20 ~ 50名のプレーヤー(2対2から最大5対5まで)がプレーすることができます。もっと大勢で行う場合には、2つのグラウンドが必要になります。場

合によっては両大会の勝者同士で最後に決定戦をして
も良いでしょう。

プレーヤーのために結果の一覧表を大きく張り出
します。フィールド内がよいでしょう。紙、はさみ、テ
ープ、ペンの用意を忘れずに！

すべての参加者に大会の進行をはっきりと知らせ
ます。試合形式を説明し、フィールドの配置を示し、ル
ールを理解させ、ポイントの基準を明らかにして、プレ
ーを開始します。

ビブスとボールを配布します。これらは1ゲームが
終わったらそれぞれのフィールドに残しておく、時間

の無駄を防ぎます。

全体でウォーミングアップをさせます（コーチまた
は著名なゲストが指揮をとりまます）。

大会の開始には、はっきりと合図を出します。

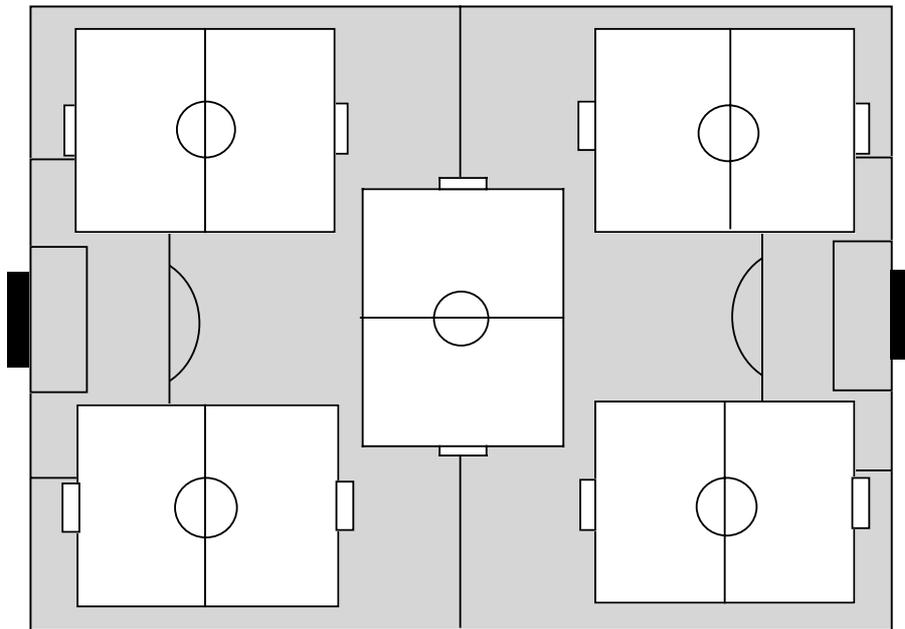
1つのプレーが終わったら、任意に4人組にまと
まります。

休憩（5分間）で水分を十分に補給します。

ちょっとした賞品（ポスター、ステッカー等）を用
意します。

片づけに助手を頼みます。ボールとビブスを回収し
ます。

4対4大会でのフィールドの配置



シュート・ドリル バリエーション

シュートで終えるゲーム展開

得点シーンはサッカーゲームの中でもっとも緊張する
瞬間であり、人々はそのシーンに魅了され、それはサッ
カーの魅力ともなる大きな意味を持っています。

ゴールシュートには以前に比べ特徴ある変化が見ら
れるようになりました。

ロングシュートがほとんど見られなくなったのです。
1988年、ドイツで開催されたヨーロッパ選手権では34
得点のうち33得点までがペナルティーエリア内からの
ゴールでした。

シュートトレーニングでは実際ゲームの中で必要な
要素をトレーニングすることです。そして、現状を（1988
年のヨーロッパ選手権等）を正しく認識し、方向づけ
ていく必要があります。このコメントは、1992年に元
ヘルタBSC監督がBDFL（ドイツ連邦サッカー教師）の

インターナショナル監督会議でデモンストレーション
を行った際の内容をまとめたものです。

現代のゲームにみるゴールシュート

目標を定めたゴールシュートを上手にゲームの中で
生かしていく場合、現代サッカーの中でのゴール
シュートの基本的な方向性（どのような形で得点をさ
れているのか、基本的方向性の有無の存在）を知り、そ
れを反映しながら進めていくことが大切です。

国際試合やその他のゲームで下記のような質問をす
ることで調査することができます。

どこから、どのように得点されましたか？

どのようなアシストが効果的でしたか？

次のデータからは、過去に開催された大きな国際大

会での得点パターンの変遷を確認することができます。

q1982年から年々ダイレクトシュートでのゴールのパーセンテージが上がっています。ボールをコントロールする場所と時間はほとんどありません。そのためゴール近くのゾーンにいるプレーヤーは素早い動きをしなければなりません。

qサイドとセンターからの攻撃の比率の違いは、ほとんどありません。1988年に開催されたEM(ヨーロッパ選手権大会)では、サイドから56%、センターから44%の比率で得点に結びつく要素(アシスト、ラストパス、等)がありました。

qそれとは逆にペナルティーエリア外からの得点には著しい減少をみることができます。

WM	1982年	22.0%
WM	1986年	10.0%
EM	1988年	5.9% (2得点のみ)

トレーニング理論としての結論

このように明らかな得点統計上の成果は、ゲームに応じたシュートトレーニングに必要な結論を導いてくれます。

監督にとっても、下記のような目標を定めることで効果的なシュートトレーニングの方法について簡単なアドバイスを得ることができます。

“ゴール前で止めるサッカーへの戦い”をモットーにダイレクトシュートにかかわる多くの動きを注意して観察します。

サイド及びセンターからのアシストによるシュート

トレーニングを同様に行います。

キーパーにとってはあまり楽しいトレーニングではありませんが、今まで以上にはっきりとしたポジションからのゴールシュートをペナルティーエリア内で行います。

しかし、今まで行ってきたシュートの基本トレーニングをやめる必要はありません。それは正しいキック技術と効果的な特別な筋力(キックトレーニングで作られる筋力)の発達につながるからです。

トレーニングポイント

トレーニングの強調点は(例えばゴールシュート)長期的計画のもとに実行されなければ、良い結果は生まれません。一つのテーマに対しても8回から12回の反復した練習が必要です。

トレーニング・テーマを実行するのにあたっては、それぞれのトレーニング・メニューを約20~30分かけてじっくり行いましょう。また、これだけでなく、色々なトレーニングの中に取り混ぜながら、繰り返し練習をすることが大切です。

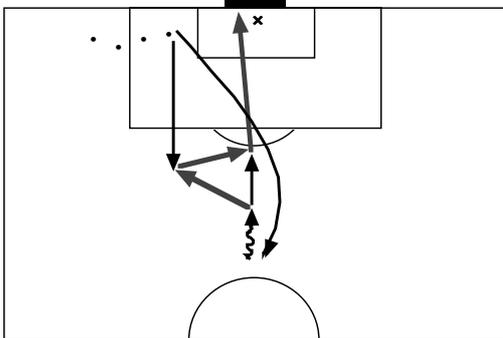
練習参加者が多い場合には、1グループを6~8人に分けて練習を進めることが大切です。こうすることで、より細かくプレーヤーに対して技術的な誤りや、誤解を指摘することができ、高い成果を得ることが可能となります。

トレーニング内容は、前後のバランスを考え、総合的にプログラムされたものでなくてはなりません。できれば実戦にあった練習や、ゲーム形式の練習などを取り入れて終わらせましょう。

シュート練習

DRILL 1

練習方法



2人のプレーヤーと一緒にトレーニングします。プレーヤーAはボールを持ってゴール横のゴールライン上に立ちます。プレーヤーBはセンターサークルにい

ます。

プレーヤーAはプレーヤーBに対して高いボールを蹴ると同時にパスを出したセンターライン方向に走ります。プレーヤーBはこの高く蹴られたボールを動きの中で処理し、向かってくるプレーヤーAとダブルパスを行いながらシュートをします。

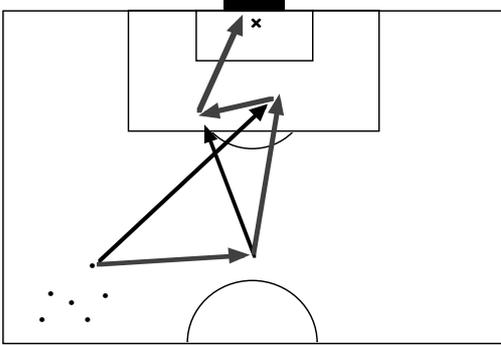
バリエーション

----両プレーヤーの間隔を狭めます。プレーヤーAから最初にプレーヤーBに出されるパスを低いものとし

ます。
----ペナルティーエリアライン上にディフェンスプレーヤーを1人置き、2対1の状況を作ります。その際、ダブルパスあるいはフェイントを用いてこのディフェンスプレーヤーを抜き去るようにします。

DRILL 2

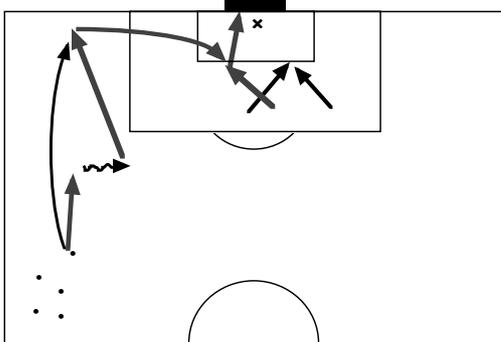
練習方法



それぞれ2人のプレイヤーがペアを組み、練習を始める前に横に約25mの間隔をとり並びます。プレイヤーAはサイド側にポジションし、センターサークルのパートナーBに対して低い横パスを出すと同時にゴールに向かって斜め前方に全速力で走り込みます。プレイヤーBは自分のパートナーに対して鋭く深いパスを出します。このパスはプレイヤーAがPK(ペナルティーキックマーク)地点で追いつくことのできるようなものです。プレイヤーAはこのパスを受け取り短いパスで後から走ってきたプレイヤーBに対してボールを出します。プレイヤーBはこのパスを受けシュートします。

DRILL 3

練習方法



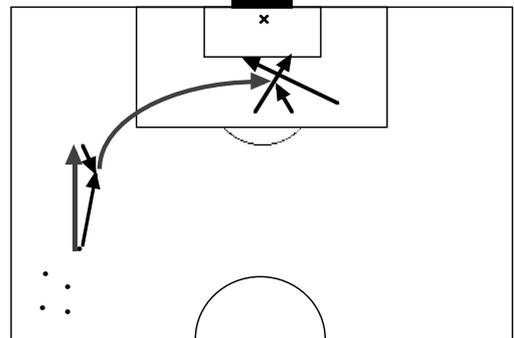
ゴール前には3人のオフenseプレイヤーを置き、キーパーをポジションにつけさせます。もう1人のオフenseプレイヤーはゴールラインから約25m離れたサイドにポジションをとります。残りのプレイヤーはそれぞれボールを持ちながらセンターラインの前に立ちます。そして下記のようなコンビネーション攻撃をサイドから次々に行います。残りのプレイヤーはウイングのプレイヤーに対して低いパスを出すと同時に全速力でゴールラインの方向に走ります。オフenseプレイヤーは、フェイントを入れた後にパスを受け、中側にボールを持ち込みます。

そして後から走ってくるチームメイトにパスを出します。パスを受けたプレイヤーはゴール前で待ち構えている3人のオフenseプレイヤーに対してダイレクトにセンターリングを行います。

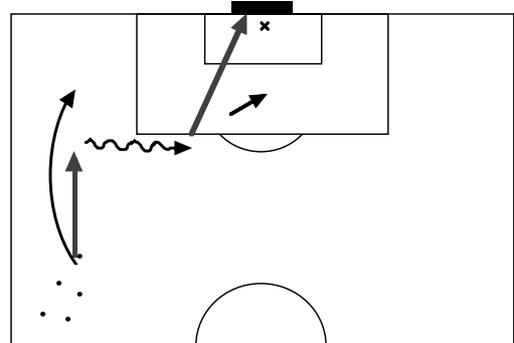
3人のオフenseプレイヤーは事前にそれぞれ動き方を決めておく必要があります。そして必ず得点する必要があります。(センターリングされたボールはゴールされなければならない。)

バリエーション

- ゴール前でのプレイヤーに対して色々なフォーメーションの形成を作ります。(プレイヤーのおかれている状態、3対3、3対2 etc)
- 色々なバリエーションのセンターリングを行う。例えば、ニアポストに低いボールを入れる。または、キーパーを越えて後ろのオフenseプレイヤーに合わせて行います。
- ウイングのプレイヤーはパスを止めます。パスを出したプレイヤーはダイレクトにカーブをかけたニアポストにセンターリングします。

**DRILL 4**

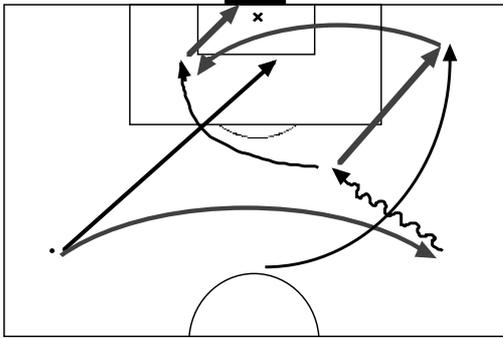
練習方法



DRILL 3と同様のスタートポジションおよび進行方法で行います。今度はウイングのプレイヤー自身がパスを出すか、止めるか、ペナルティーラインまで持ち込みシュートするかを判断しなければなりません。

DRILL 5

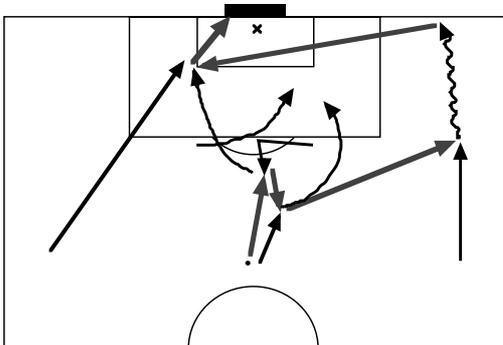
練習方法



3人1組によるコンビネーションプレーはセンターラインから始めます。3人のプレイヤーはフィールドの横方向全体に並んで広がります。両サイドのうちどちらか一方のプレイヤーがボールをキープします。ゴールの中央から約20mほど離れた所にディフェンスプレイヤーを置きます。このディフェンスプレイヤーは何度かディフェンスしたのち他のプレイヤーと交代させます。プレイヤーAは、ロングパスを逆サイドにいるチームメイトBに出すことでゲーム状況を変えます。プレイヤーBはゴール前でディフェンスしているプレイヤーに対して斜め前方にドリブルをします。そしてディフェンスプレイヤーと出会う前に後ろから走り込んでくるチームメイトCに対して走り込むポイントにパスを出します。プレイヤーCはできるだけダイレクトに両方のチームメイトに対してセンターリングをします。プレイヤーAとBは相手のプレイヤーと2対1となります。その際、シュートまでプレーを持ち込む必要があります。

DRILL 6

練習方法

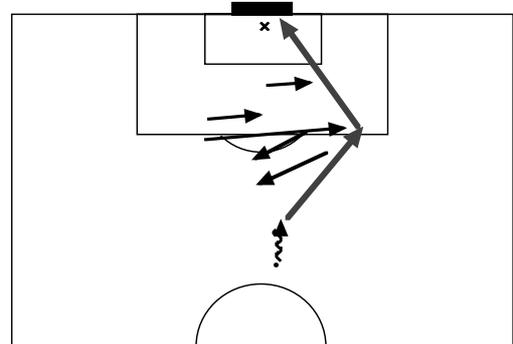


最初にゴール前で2対3の状況を作ります。2人のフォワード対2人のマンツーマンディフェンダーとリベロの戦いです。3人のハーフのプレイヤーがセンターライン近くにポジションをとり、横に広がります。はじめに真ん中のプレイヤーがボールをキープします。トップにいる2人のプレイヤーのうち1人が相手の

マークを素早くはずすと同時にハーフプレイヤーAに向かって走りボールを要求します。プレイヤーAはボールを求めてきたオフェンスプレイヤーに対してパスを出します。パスを受けたオフェンスプレイヤーはダイレクトにボールを返します。プレイヤーAはそのボールを他のサイドラインと並行にポジションしているハーフプレイヤーが走り込んでくるポイントに送ります。ボールを受けたウイングのプレイヤーは全速力でゴールラインまでドリブルします。両方のオフェンスプレイヤー及びハーフのプレイヤーに対してセンターリングをします。これで状況は4対3になりました。対マンツーマンとリベロに対してのプレーはシュートまで持っていく必要があります。

DRILL 7

練習方法



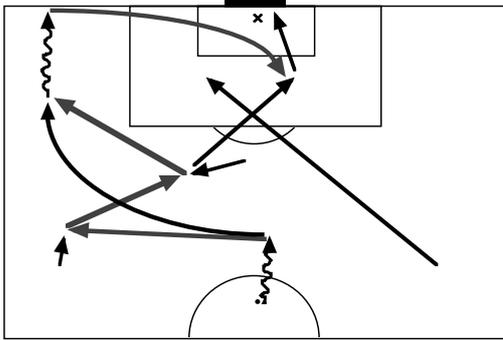
練習は再びゴール前の2対3の状況から始めます。1人のハーフプレイヤーが中盤からゴール目がけてドリブルします。2人いるトッププレイヤーのうち1人のプレイヤーAがボールをむかえに行く動きをします。この動きによりプレイヤーAの後方にはオープンスペースができたこととなります。そのスペースにもう1人のトッププレイヤーは全力で入り込みます。ボールをキープしているプレイヤーはプレイヤーBに対して深い縦パスを出します。ボールを受けたプレイヤーBはダイレクトにシュートを行います。

バリエーション

- ボールに向かって進んでくるオフェンスプレイヤーAに対してパスされます。その際、すぐプレイヤーAはボールを戻します。その後、ハーフプレイヤーはプレイヤーBに対して深い縦パスを出します。
- ハーフプレイヤーはパスを出すような振りをしながら、全速力のドリブルでゴールに向かいます。そしてリベロと1対1の状況の中でシュートができるように試みます。

DRILL 8

練習方法



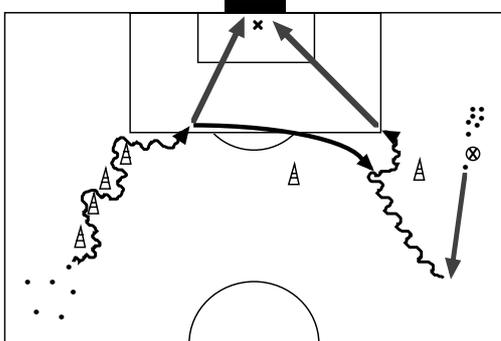
センターサークルの中にあるセンターハーフプレイヤーAがボールを持っています。両サイドにそれぞれプレイヤーがポジションしています。ゴール前、約20mの所にオフenseのトップが待ち構えています。プレイヤーAが短いドリブルをした後、両サイドにいるウイングプレイヤーにパスを出します。そしてボールを出したサイド方向に走ります。パスを受けたプレイヤーはボールを求めて走ってくるオフenseトップのプレイヤーに対してパスを出します。ボールを受けたプレイヤーはダイレクトに走っているハーフプレイヤーにパスをします。このハーフプレイヤーは可能な限りオフenseのトップとゴール前に走り込んでくるウイングプレイヤーに合わせたダイレクトなセンターリングを行います。

バリエーション

----ゴール前ではオフenseのトップにマークがつきます。ゴール前の2対1の状況から最終的にゴールシュートをするのが要求されています。

DRILL 9

練習方法



色々なオフense方法を用いたチーム同士での競争。最初にチームをAとBの2つに分けます。チームAは、一方のフィールドサイドのスラロームコースの後方に集めます。その際、プレイヤーは各自ボールを1つずつ持ちます。チームBは逆サイドのセンターライン近

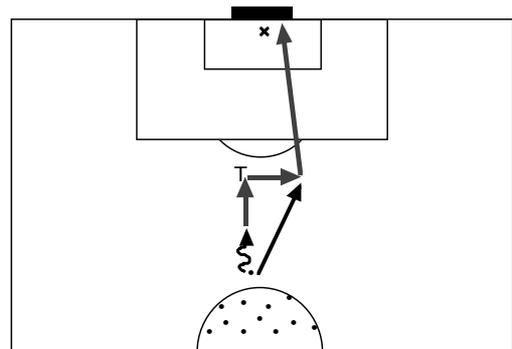
くに集まります。指導者はゴールから離れたところに行くつかのボールを要して立ちます。ゴールから約20m離れ、チームBよりのところに約15mの幅でパイロンを横に置きます。この幅は1対1用のマークとなります。

チームAの最初のプレイヤーはスラロームコースをドリブルで抜けてペナルティーエリアラインからゴールを守っているキーパーに対してシュートを行います。それと同時に1対1用ラインに向かいます。チームBの最初のプレイヤーは指導者から出されたパスを受け取り、ドリブルをしながらゴールに向かいます。その際、1対1用のマークの所でチームAのプレイヤーと1対1を行いながら相手を抜くを試みます。相手プレイヤーをうまくドリブルでかわした後は誰にも妨げられることなくキーパー相手にシュートされることが認められています。

プレイヤー全員の得点は各チームごとに集計されます。もし一方のチームのプレイヤー全員がフィールドサイドでのプレーを終えたならば、今度はそのスタートポジションを変えて再び初めから行います。

DRILL 10

練習方法



選手は各自ボールを持ち、センターサークルからスタートします。ゴール前約20mの所に指導者が立ちます。選手は少しドリブルをして、指導者にパスして走り、指導者からゴロのリターンパスを受けて、1度ボールをコントロールしてからシュートします。その後、自分のボールを拾い、センターサークルまで走って戻ります。全員が左右からそれぞれ10本ずつシュートします。

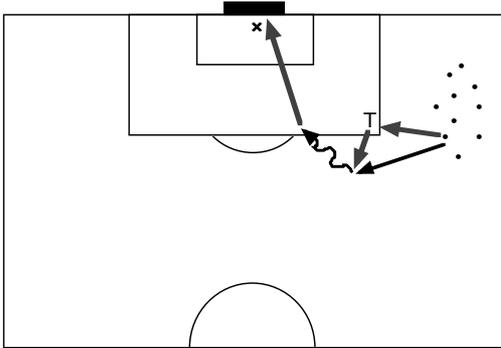
バリエーション

----指導者からのリターンを、低いボール、中位の高さのボール、高いボール、選手に向かうボール、選手から離れるボール等、色々なボールに変えます。ボールがそのような返ってきたら、選手はそれをダイレクトでシュートするようにします。そのようなシュートはダイレクトですべきなのです。

----可能な限りダイレクトでシュートするようにします。

DRILL 11

練習方法



選手は各自ボールを持ち、サイドライン上、がゴールラインから約20m離れた辺りからスタートします。指導者はペナルティーエリアの角に立ちます。選手は指導者にパスを出し、すぐに走り込みます。指導者はこのボールをセンターラインの方向に短く戻してあげます。選手はこのボールを受け、1度コントロールしてからシュート、またはダイレクトでシュートします。

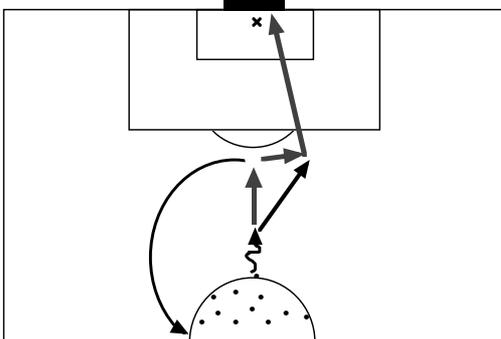
参照

このプレーを右サイドでする場合、選手は指導者からのボールを受け、左足でシュートします。左サイドの場合、右足でシュートします。

選手はカーブをかけてシュートするようにします。その際、ファーサイドの角を狙うのが有効です。各サイドから8～10本ずつシュートします。

DRILL 12

練習方法



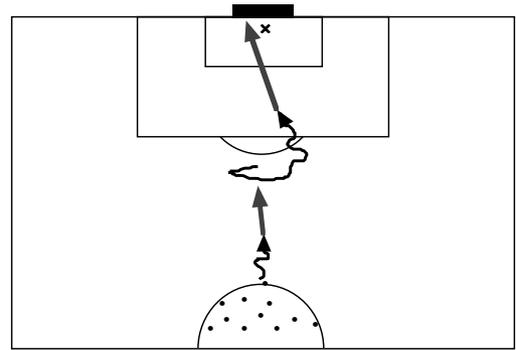
選手は各自ボールを持ち、センターサークルに入りません。ボール無しの選手が1人、ペナルティーエリアの前に立ちます。センターサークルから選手が少しドリブルをして、ペナルティーエリア前の選手にパスを出し、スタートします。パスを受けた選手は、走り込んでくる選手にリターンします。このボールを受けたら1

度コントロールしてシュート、またはダイレクトでシュートします。

シュートした選手が次はポストとしてボールを受け、ポストだった選手はシュートされたボールを拾って、ハーフスピードでセンターラインへ帰ります。

DRILL 13

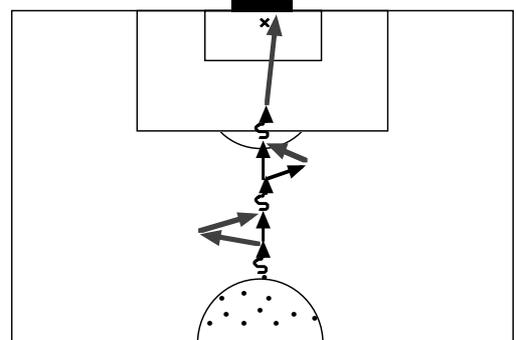
練習方法



DRILL 12と同様に開始し、今度はペナルティーエリアに立っている選手が、ボールを受けて右へ持ち込んでシュートします。センターサークルからパスをした選手が、次にエリアの前に入り、ボールを受けて左に持って行ってシュートします。以下同様に続けます。シュートした選手は自分でボールを拾って、再びセンターサークルに戻って列の後ろにつきます。

DRILL 14

練習方法



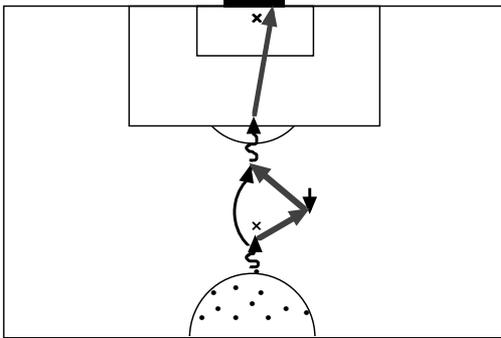
選手の1人がセンターサークルから約10m離れた地点、もう1人がペナルティーエリアの前に、それぞれ少し横にずれて立ちます。残りの選手は各自ボールを持って、センターサークルから次々にスタートし、両方の選手と壁パスをして、1度コントロールしてからシュート、またはダイレクトでシュートします。

バリエーション

----壁パスのプレーをサイドライン方向から始めます。一通り終わったら壁になる選手を交代します。

DRILL 15

練習方法



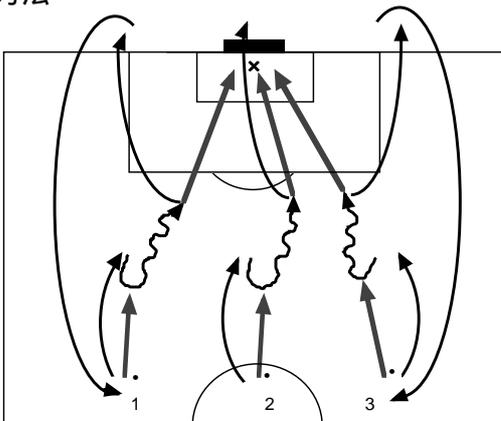
DRILL 14と同様に開始します。今度は1人目の選手がディフェンスになり、2人目の選手は壁になり、壁パスをします。

参照

- 2、3シリーズした後、フィールドの選手2人がセンターサークルの選手2人と交代します。
- ディフェンスの選手は、初めは軽く守り、後から全力で守るようにします。

DRILL 16

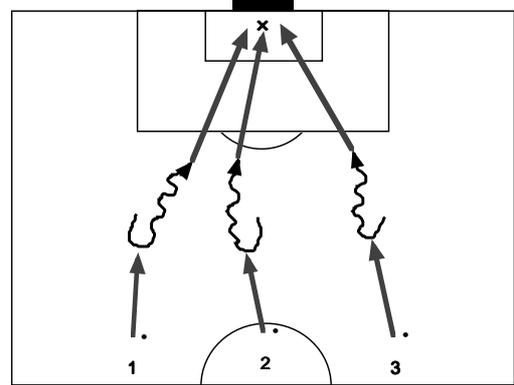
練習方法



ゴールから約25mのラインに、3選手が約8~10mの間隔で横に並びます。センターライン辺りに、3選手のパートナーがそれぞれボールを持って立ちます。ゴール裏にも3人いて、外れたシュートのボールを拾い、センターラインの選手に返します。センターラインの選手は、それぞれのパートナーに、強く正確なパスを送ります。パスを受けた選手は、このボールを横に持っていき、シュートをします。8~10本繰り返し、役割を交代します。(ポジションチェンジは図のように行います)。

DRILL 17

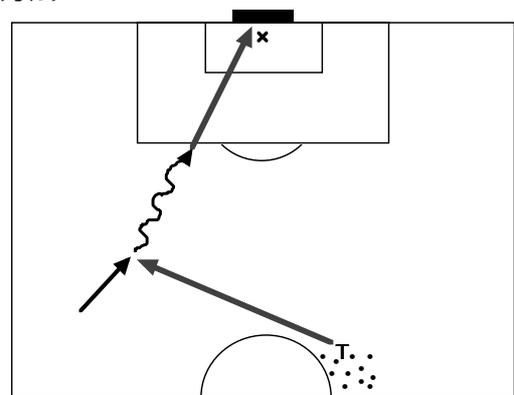
練習方法



DRILL 16と同様ですが、今度はゴール裏で球拾いをしていた選手が、5割程度の力でディフェンスをします。シュートを売った選手が素早くボールを捕りに行き、センターラインのパートナーにボールを戻します。8~10本繰り返した後、役割を変えます。慣れてきたら、ディフェンスの選手は本気でボールを捕るようにします。オフenseの選手はプレッシャーの中でシュートまで持ち込まなくてはなりません。

DRILL 18

練習方法

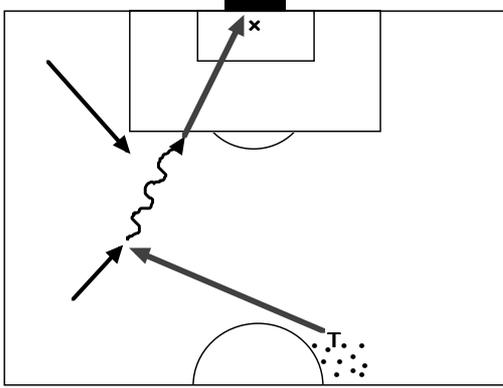


一方のサイドに8~10人の選手を集めます。センターサークルの逆サイド側にコーチ(選手)がボールをいくつか集めておきます。このコーチ(選手)がボールをペナルティーエリアの方向に続けて出します。選手はこのボールを受け、短くドリブルをしてシュートします。シュートの後は自分でボールを拾い、コーチ(選手)に戻します。選手は最初の5~6本は、パスを出されてからスタートしますが、その後は、先にスタートし、コーチ(選手)からのパスを受けるようにします。

DRILL 19

練習方法

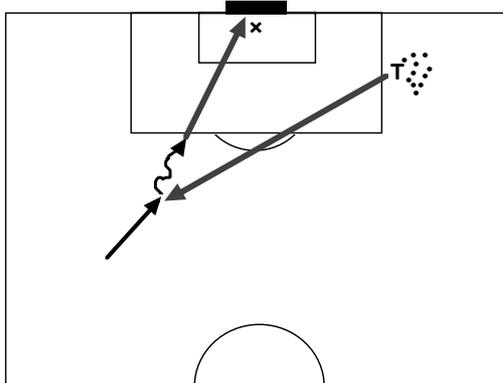
DRILL 18と同様ですが、今度は4~5人のディフェンスの選手がオフenseサイドのコーナー付近に待機しています。ディフェンスの選手は、コーチ(選手)か



らのパスが出されたと同時にスタートして、オフenseの選手にプレッシャーをかけます。ディフェンスの選手とオフenseの選手の距離は、ディフェンスの選手がやっと追いつけるくらいの間隔にします。10回やってディフェンスとオフenseを交代します。その後サイドを変えます。

DRILL 20

練習方法

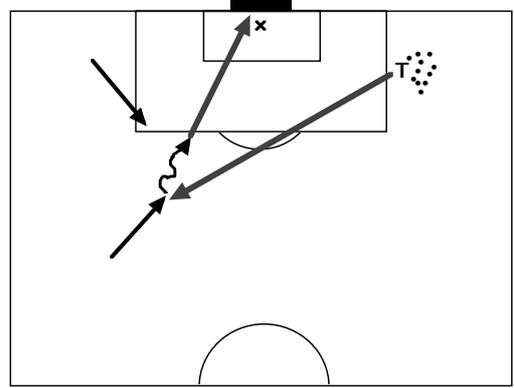


ペナルティーエリアの縦のラインの延長上、ゴールから約35m辺りに、8~10人の選手を待機させます。コーチは選手とペナルティーエリアの間にパスを送ります。選手はスターとして、ボールをコントロールし、短いドリブルをしてシュートします。10本打ったらサイドを変えて行います。

DRILL 21

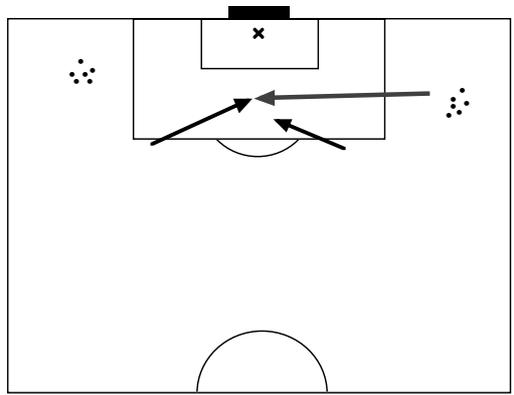
練習方法

DRILL 20と同様で、今度はゴールライン上の同じ位置に4~5人ディフェンスの選手を待機させます。この選手も、オフenseの選手と同時にスタートします。オフenseの選手は、最初のシュートチャンスに打つようにします。ディフェンスの選手は、オフenseの選手を妨害しますが、シュートは打たせるようにします。10本毎に役割を交代し、その後サイドを変えます。



DRILL 22

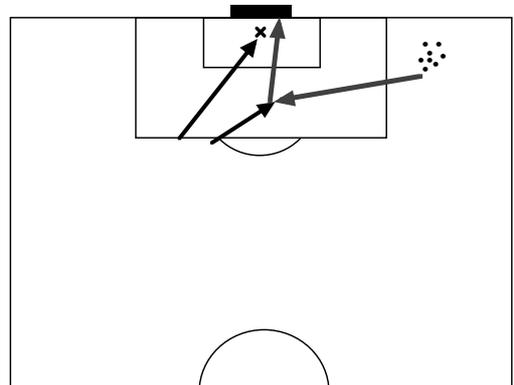
練習方法



ペナルティーエリアの両サイドラインとフィールドの両サイドラインの間に1人ずつ選手を配置し、ボールを集めておきます。ペナルティーエリア前に、選手を左右4人ずつ配置します。左右両グループから選手が交互にスタートし、ペナルティーエリア内に入ります。左側のグループから出た選手は右からのセンタリングを受け、右側のグループから出た選手は左からのセンタリングを受けます。ヘディングシュートを狙います。

DRILL 23

練習方法



片側サイドのペナルティーエリアのサイドラインとフィールドのサイドラインの間に選手を1人配置し、

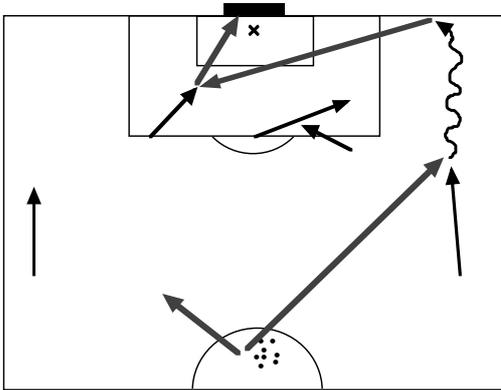
ボールを集めておきます。

反対サイドのペナルティーエリア前に、選手が2列で待っています。2人は同時にスタートしてエリア内に走り込みます。1人目はニアポストへ、もう1人はPKマークへ向かいます。センタリングは2人のうちどちらかがヘディングかシュートできるように、ロングかシュートを狙ってあげます。

センタリングには、出てきた選手がエリア内で「ボールに合わせて飛び込む」ようにプレーします。

DRILL 24

練習方法



ペナルティーエリアのライン近くにフォワードの選手を3人、両サイドラインに2人、センターサークルに集めておきます。

初めに左右のサイドの選手がスタートし、それにセンターサークルからパスを出します。サイドの選手はこのパスを受けて少しドリブルし、ペナルティーエリア内にセンタリングをあげます。ペナルティーエリアのライン上に並んでいた3人の選手が走り込み、シュートを狙います。

アドバイス

ボールをダイレクトでシュート出来ない場合は、パスを味方にしてもらってください。

走り込むコースやセンタリングは、キーパーが届きにくい所を狙うようにします。

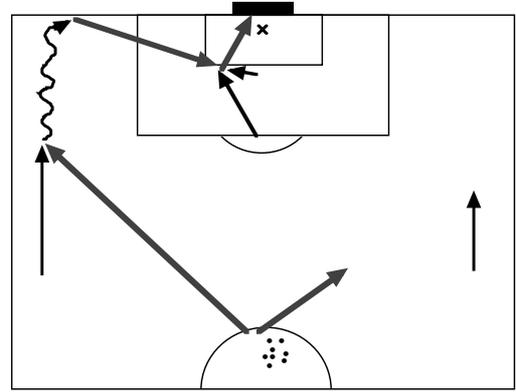
シュートが終わったら1回毎に初めの位置に戻り、再開するようにします。

DRILL 25

練習方法

DRILL 24と同じですが、ここではディフェンスの選手が1人ペナルティーエリアに入り、センタリングをカットします。オフェンスの選手はこれに対して攻めます。

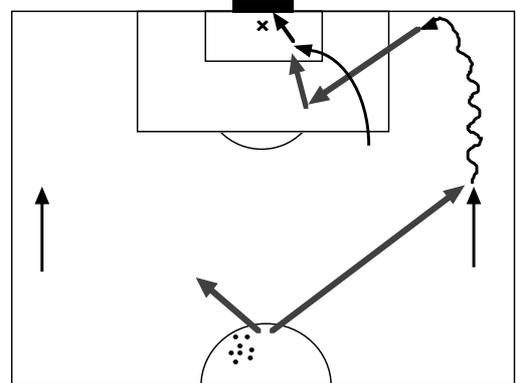
ボールはダイレクトでシュート、またはヘディングで



きない場合は、味方にパスを回してもかまいません。シュートを打つまでプレーを続けます。

DRILL 26

練習方法



DRILL 25と同じですが、ここではディフェンスの選手が2人入ります。4人のオフェンスがペナルティーエリア内に散ります。

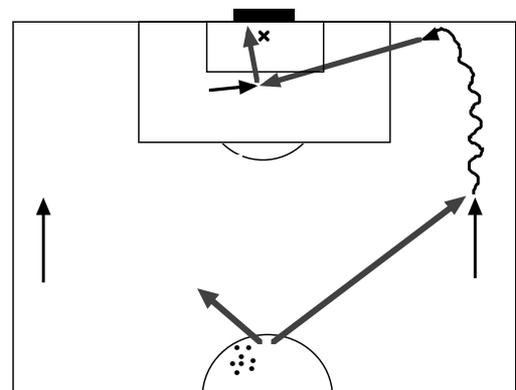
あがってきたセンタリングをダイレクトで、または回してからシュートします。

ボールがゴールに入るか、ペナルティーエリアの外に出たら終わりです。

センタリングをあげる選手は、オフェンスの選手の動きをみて、それを狙ってあげるようにします。

DRILL 27

練習方法

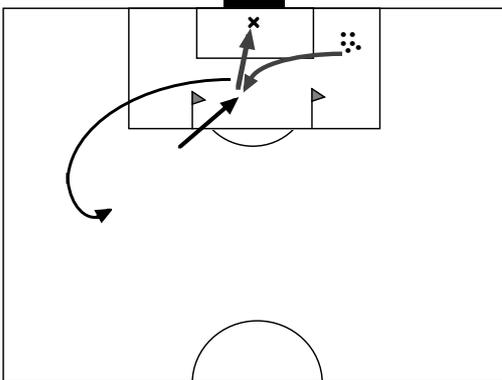


DRILL 26と同じですが、ペナルティーエリア内にディフェンスの選手をもう1人増やします。また、ペナルティーエリアの外にオフenseの選手を1人増やします。この選手はエリアの外でのみプレーします。ディフェンスのクリアミスシュートを打つか、あるいはエリア内のオフenseからパスを受け、2列目からのシュートを打ちます。

プレーの規則はDRILL 26と同じです。

DRILL 28

練習方法

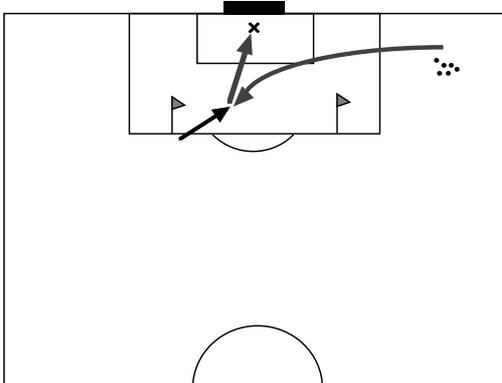


ペナルティーエリアのライン上に3人の選手が並びます。ゴールエリアとペナルティーエリアの角の間にもう1人入り、ボールを集めておきます。この選手がボールを投げ、外から選手が走り込んで、片足でジャンプして強いヘディングでシュートします。

4人の選手がそれぞれ15回投げするようにします(1人の選手に対し5回投げます)。こうすると全員が20回ヘディングシュートすることになります。少し休憩をとって、サイドを変えて行います。

DRILL 29

練習方法

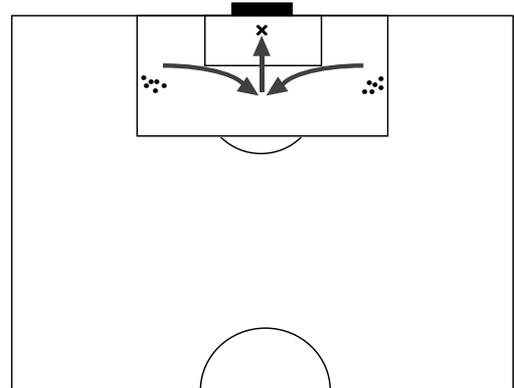


DRILL 28と同様です。今度はボールを持った選手が、ペナルティーエリアの外から、並んでいる選手に目掛けてセンタリングをあげます。センタリングは正確にあげるようにします。シューターは、ボールの軌道を良

く見て、タイミング良くボールをとらえ、片足でジャンプして力強いヘディングが出来るように走り込みます。

DRILL 30

練習方法



ペナルティーキックのポイントに1人入り、そこから左右に4~6m離れた地点に1人ずつ入ります。ゴール裏にもう1人入り、シュートミスしたボールを素早く返します。

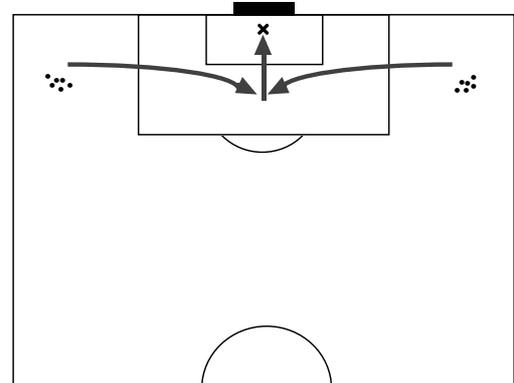
右サイドの選手は、真ん中の選手が右足で腰のひねりを使ってボレーシュート出来るようなボールを手で放ります。次に今度は左サイドの選手がボールを投げます。シュートを8~10本打ったら、役割を交代します。

注意

シュートの前には、ペナルティーエリアのラインの方向に蹴り足をためて身構え、体重を立ち足の後ろ側から移動していきます。ボールの上側をとらえるようにします。

DRILL 31

練習方法



DRILL 30と同様です。今度は左右の選手がペナルティーエリアのラインの外から、左右交互にエリア内にセンタリングをあげます。

真ん中の選手は胸でこのボールを受け、ボレーシュー

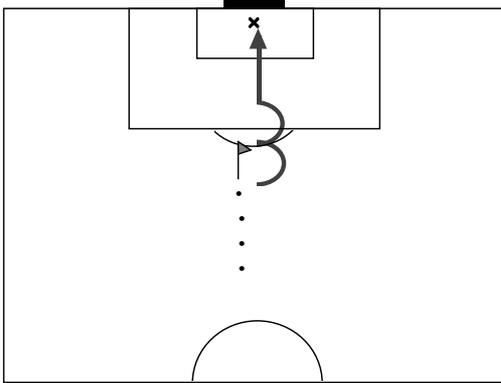
トを打ちます。

バリエーション

センタリングをダイレクトでボレーシュートします。

DRILL 32

練習方法

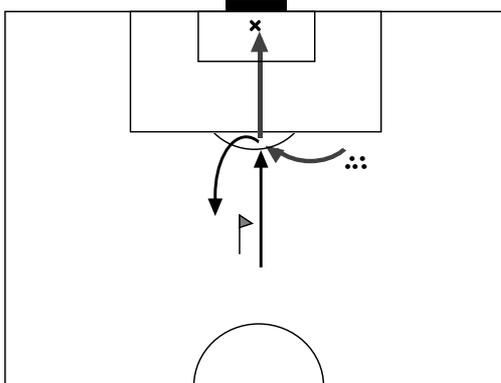


ゴールから25mの位置にマークを立て、4人の選手が各自ボールを持って並びます。ボールをリフティングで操りながらペナルティーエリアのラインまで進み、ドロップキックでシュートします。

右足で約10本シュートしたら、少し休憩をとって、次は左足でシュートします。左右3セットずつ行います。

DRILL 33

練習方法

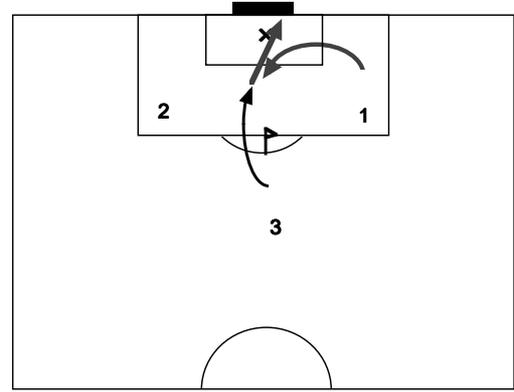


DRILL 32と同様です。今度はペナルティーエリアのラインから投げてもらったボールを、ドロップキックでシュートします。

DRILL 34

練習方法

ゴールエリアとペナルティーエリアのサイドラインの間に左右それぞれ1人ずつプレイヤーが立ち、ボールをたくさん集めておきます。ペナルティーエリアの約5m外からプレイヤー3がスタートし、右側のプレイヤー1が高く投げたボールに走り込んでヘディングシュ



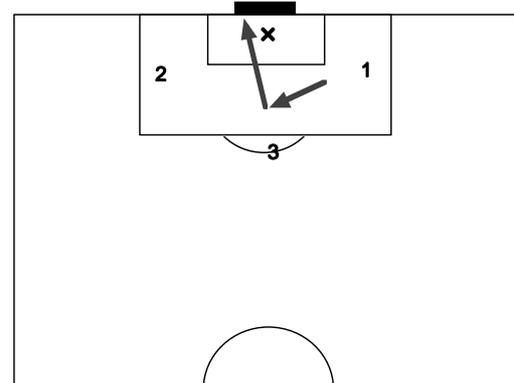
トします。シュートしたらゆっくり走ってスタート地点に戻り、又スタートします。今度はプレイヤー2がボールを投げます。

注意

助走して、方足踏切でジャンプしてヘディングします。正しい動作に気をつけてください。例えば、力強くジャンプして、ジャンプの最高点でボールを額で力強くとらえて、ゴールにシュートするようにします。

DRILL 35

練習方法



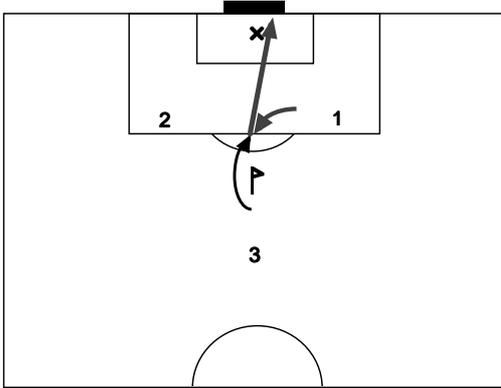
プレイヤー3はペナルティーエリアのラインの間に立ちます。プレイヤー1と2は、ゴールエリアの角にボールをたくさん集めておきます。1と2は交互に、3がボレーシュートを打てるようなボールを投げます。1は3が右足でシュートできるようなボール、2は3が左足でシュートできるようなボールを投げます。シューターはボールの軌道を良く見て、立ち足の後方からボールに向かって身体を捻り、立ち足に完全に体重を乗せ、けり足を振り出してボールの中央を力強くとらえるようにします。

注意

ボールをゴールの方向へ確実にシュートするためには、ボールの中心よりやや上をとらえるようにします。

DRILL 36

練習方法

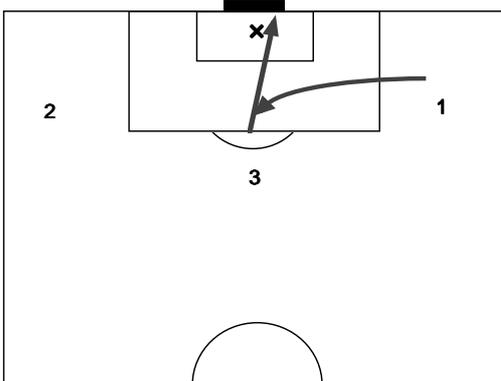


プレーヤー1と2は、ペナルティーエリアのライン上にボールをたくさん集めておきます。プレーヤー3は、ペナルティーエリアから約10m離れた地点から、ペナルティーエリアに向かってスタートします。

1と2は、左右から交互に、約1mの高さにボールを投げ、3はこれをそれぞれ左右の足でドロップキックでシュートします。10本シュートしたら交代します。

DRILL 37

練習方法

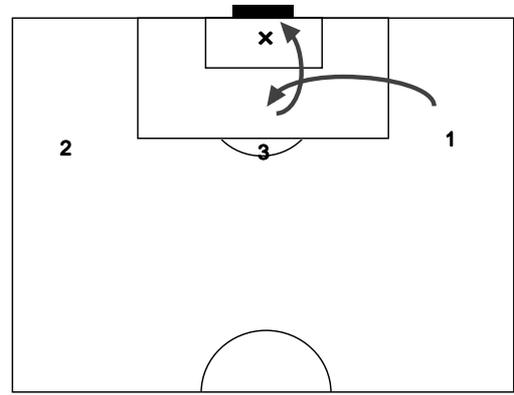


プレーヤー1と2は、ペナルティーエリアと左右のサイドラインの間にボールをいくつか集めておき、ペナルティーエリアラインからゴール前に走り込んだプレーヤー3に対して、ヘディングシュートをしやすいセンタリングを、左右から交互にペナルティーエリア内に上げます。

DRILL 38

練習方法

DRILL37と同様です。今度はシューターがセンタリングを胸でトラップし、ボレーでシュートします。シューターは走り込んでくるのではなく、ペナルティーキックのポイントとペナルティーエリアのラインの間に立



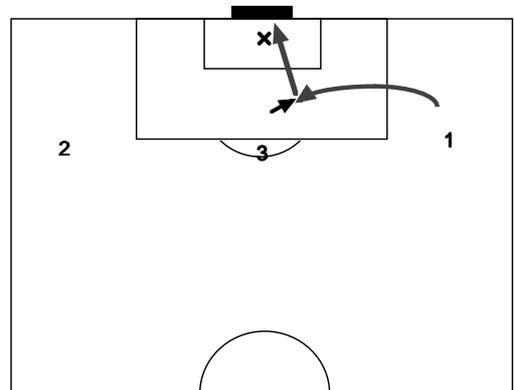
ちます。

注意

シューターが胸でトラップできるよう、センタリングを正確に上げます。

DRILL 39

練習方法



DRILL38と同様です。今度は左右から様々なセンタリングを上げます。シューターはどんなシュートを打つのかを自分で判断します。

- ・ヘディング
- ・腰の捻りを利用したボレーシュート
- ・ドロップキック
- ・ボレー

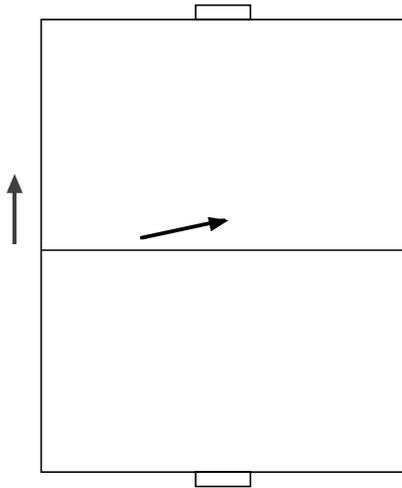
目的は素早く動いて確実にシュートすることです。



ディフェンスのためのトレーニング

ゲーム 1

3対2 + 1、小ゴールを2つ使用



ゲームの設定 (図)

3選手からなる2チームで約10m×15mのフィールドでのゲームを行います。15mラインの真ん中にセンターラインを引いてフィールドを分けます。両方のゴールライン上にそれぞれ棒状のもので約3mの小ゴールを作ります。ゴールの横や後ろには十分な予備のボールを用意しておきます。これによりゲームを長い間中断することなく進めることができます。

課題/ルール

- q 3選手(オフェンスサイド)が2選手(ディフェンスサイド)の小ゴールを攻撃します。
- q ディフェンスサイドの3人のプレーヤーは、フィールド外で自陣のラインズマンとして動きます。そして、オフサイドがあった場合はすぐに知らせます。
- q ボールを奪い合ったり、ボールがゴールラインを割ったり、ゴールをした場合には、直ちにお互いの課題を交換します。その際、ラインズマンはフィールド内に入り、今後は自陣のオフェンスプレーヤーとしてプレーの参加します。それとは逆にディフェンスにまわるチームは、プレーヤーの1人がフィールド外に出てラインズマンになります。
- q オフサイドルールは有効になります。オフサイドをとられた場合に攻守が変わります。オフサイドルールの適応はディフェンスサイドのプレーヤーがラインズマンとなりフィールド外に出ている場合です。
- q ボールは低いパスだけにし、もし高いボールを蹴った場合には、相手チームのボールとします。
- q ゲームの長さは1ラウンドにつき最高5分間とします。ラウンドとラウンドの間の休憩は、身体を動かしながら行います。

ディフェンス修正アドバイス

常にボールと相手を良く見る。

ボールをキープしているプレーヤーをタイトにマークする。しかし、決して正面から攻撃しないこと。素早くボールを奪いに行きます。(ワンサイドカット)これにより、相手にパスを出せるようにするとか、1対1の戦いが出来るようになります。ディフェンスプレーヤー同士お互いに協力し合っ

てをプレーをする。つまり、チームメイトの後方のスペースをカバーすることです。攻撃を出来るだけ外側に展開させる。これによりオフェンスの3番目のプレーヤーを切ることができ、ボールを奪いに行くことが出来るようになります。背後へのスルーパスに気を付ける。

パスのタイミングを読み、飛び込んでボールを取ることを試みる。

もし、オフェンスプレーヤーが深く侵入してきた場合、後ろのディフェンスプレーヤーは早いフォーチェックでオフサイドをかけます。

お互いに大きな声で指示を出し合い、アドバイスする。

ゴールに向かって得点可能なスルーパスに注意を払いながらカバーをする。また、フリーの相手プレーヤーをマークする。

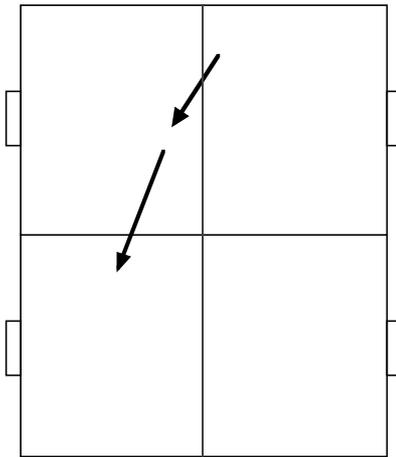
バリエーション

- オフェンスプレーヤーのポジションチェンジ無し (ディフェンスサイドの負担を軽くする)
- “スリータッチルール”の導入。ボールをキープしてからパスを出すことが出来るのは3回目のタッチの時です。また、1回目のタッチの際、ボールを明らかにいずれかの方向に動かす必要があります。もし動かさなかった場合には、ボールは相手サイドのものとなります。
- オフサイドルール無し(ディフェンスが難しくなります)
- 高いパスも有効とし、オフサイドルールも有りゲームを進める
- オフェンスサイドに時間制限を設ける。1階の攻撃時間は最高15秒とする。
- ゲームフィールドの幅を狭める。(ディフェンスの負担が軽くなります)

ゲーム 2

3 + 3 対 4 + 2 ゴールを 4 つ使用

6 選手からなる 2 チームで約 20m × 15m のフィールドでのゲームを行います。20m ラインの真ん中にラインを引き 2 つのフィールドを作ります。それぞれのフィールドにはセンターラインを引き、オフサイドラインとしても利用します。各ゴールライン上にはそれぞれ棒状のもので幅約 3m のゴールを作ります。ゴールの横や後ろには十分な予備のボールを用意しておきます。これによりゲームを長い時間中断することなく進めることができます。



ゲームの設定 (図)

課題 / ルール

- q オフェンスチームの 6 選手の内各 3 選手は決められたフィールド内でのみプレーできません。しかし、得点するのはどちらのゴールでも構いません。
- q ディフェンスチームの 2 選手はそれぞれ両サイドのタッチラインに出てラインズマンをします。
- q ディフェンスの残りの 4 選手は、両フィールドにある 2 つのゴールを守ります。ボールサイドにうまく動くことで、ディフェンスの 4 選手は、オフェンスの 3 選手に対して数的優位を作ることができます。
- q 低いパスしか許されていません。オフサイドルールも適用されています。しかし、ディフェンスサイドの 2 選手は、フィールド外でラインズマンとしてタッチライン上にいなければなりません。また、ボールを奪い取ったり、ボールがゴールラインを割ったり、ゴールした場合には、直ちにお互いの課題を交換します。
- q ゲームの長さは 1 ラウンドにつき最高 6 ~ 8 分間とします。短時間のゲームを繰り返して行った方が長い時間ゲームを行うより効果があります。これはプレイヤーの集中力が時間に反比例して減少するために、高い密度でのプレーが出来なくなるからです。当

然、ゲームの合間の休憩は身体を動かしながら行います。

ディフェンス修正アドバイス

プレイヤーはボールに対して、出来るだけ早く数的優位を 1 つのフィールド内で作る必要があります。そうすることにより、ボールをアグレッシブに奪うことができます。

ディフェンス側はオフェンスプレイヤーを片方のフィールドに閉じこめるようにします。これによりサイドチェンジの可能性を妨げ、ボールに対して数的優位をつくり、ボールを取るための時間ができます。

ディフェンス側では、オフェンス側のボールをキープしているプレイヤーがチームメイトに出すパスコースを“消す”ように動く必要があります。つまり、横や後ろへのパスが出せないようコースをカットするのです。

ディフェンス側は横一線にならず、ボールを奪いに行きます。

ディフェンス側は相手プレイヤーにプレッシャーをかけるために、素早く横からボールにアタックをかけます。

バリエーション

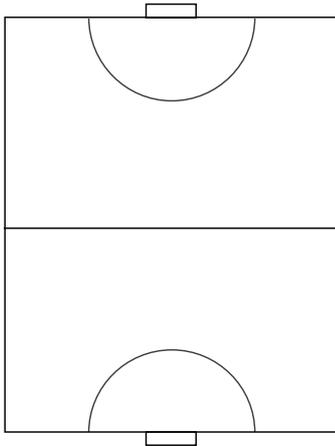
- 決まった課題を両チームに与えます。A チームの 6 選手は、自ら得点したりシュートした場合、ボールを再びキープすることができます。オフェンスプレイヤーはすぐに自軍のボールを取りに戻ります。また、逆にディフェンスチーム B の 4 選手がボールを奪い取ったならば、すぐに両サイドのゴールに対してカウンターアタックをかけます。その際、両サイドのいる自軍の“ラインズマン”を仲間に加えることも可能です。ディフェンスサイドの得点は、オフェンスサイドのゴールラインをドリブルで超えたときです。
- オフサイドにより、ボールを勝ち取ったチームには得点 1 が与えられます。(オフサイドトラップの進め)

ゲーム 3

4 + 1 対 4 + 1 ゴールを 2 つ使用

5 選手からなる 2 チームで約 20m × 30m のフィールドでのゲームを行います。30m ラインの真ん中にセンターラインを引きフィールドを半分に分けます。両サイドのゴールライン上には幅約 3m の小ゴールを作ります。ゴールの中心から半径約 5m の半円を描きます。両チームの 4 選手は、それぞれのフィールド内でプレーします。残りのプレイヤーは、それぞれ半円内で

オフenseのトップとして動きます。また、ゴールの横には十分な予備のボールを準備しておく必要があります。これによりゲームを長い時間中断することなく進めることができます。



ゲームの設定 (図)

課題 / ルール

- q 両チームは2つのゴールを使い4対4のゲームを行います。得点は相手のフィールドの半円内にあるトップにいるプレーヤーによって行われなければなりません。
- q 他のプレーヤーはこの半円内に入ることは禁止されています。
- q 低いパスしか許可されていません。タックルも禁止されています。
- q ゲームの時間は1ゲーム6～8分間程度です。

ディフェンス修正アドバイス

ディフェンス側は相手チームから出されるトップへの深い縦パスの可能性を防がなければなりません。ディフェンス側はサイドラインで数的優位になっているときにボールへのアタックをかけます。ディフェンス側は相手に対して思い切ったプレッシャーをかけ、最後までボールにアタックします。ディフェンス側は、お互いに声を掛け合い、助け合いながらまとまりのあるプレーをしなければなりません。

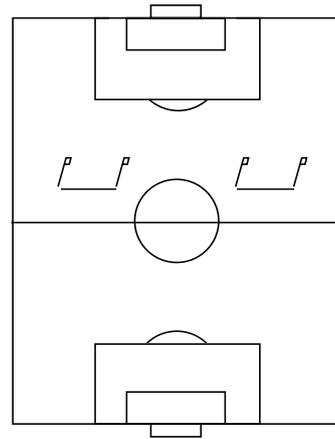
バリエーション

- オフェンス側のトップにいるプレーヤーは半円内でマンツーマンのマークをされます。つまり、フィールド内では4対3のゲームとなります。
- ゴールキーパー2人と通常のゴールを使用してゲームを行います。
- フィールドの幅を狭くします。これによってディフェンスの負担は軽くなります。
- オフェンスプレーヤーは、3回ボールにコンタクトをする義務があります。つまり、3回目のボールタッチの時にパスを出さなければなりません。

--- トップのプレーヤーは半円内から出てボールを受けることはできますが、これは敵のフィールド内に限定されます。また、得点は半円内からです。

ゲーム4

1 + 3 対 4 ゴールを一つ使用



ゲームの設定

4選手からなる2チームで通常の半分のフィールドとゴールを使用してゲームを行います。ゴールから約35m程離れたところに棒状のものでゴールを2つ作ります。ゴールの幅は約10mのものとし、カウンターラインとしても機能させます。隣のゴールとの間隔は、約20mとします。また、ゴールには中立な立場のキーパーを立たせます。その際、ゴールの横には十分な予備のボールを用意しておきます。

課題 / ルール

- q 4選手からなる1チームがゴールに対して攻撃します。その際、4選手の内1選手がハーフ(中盤)のプレーヤーとなります。このプレーヤーは、小さいゴールと通常のゴールの間に位置し、ボールを他の3選手にパスすることしかできません。これにより、ゴール前では3対4のゲームが行われることとなります。
- q 得点後やシュートがはずれた場合には、キーパーは直ちにハーフのプレーヤーにボールを投げます。このプレーヤーが再びチームメイトにパスを出し攻撃を始めます。
- q キーパーやディフェンスサイドのプレーヤーがボールを取った場合、このチームが2つのカウンターラインを目指して攻撃を開始します。ディフェンス側のプレーヤーがドリブルでカウンターラインを超えた場合には、得点1となります。
- q ゲーム時間は1回約8分間です。

ディフェンス修正アドバイス

ディフェンス側はボールをキープしている相手プレーヤーをできるだけタイトにマークし、ゴールへ

の最短距離を阻止します。

常にプレイヤーはボールと相手を目に入れておく必要があります。

常にディフェンス側のプレイヤーはオフェンスプレイヤー側にポジションし、ゲーム状況を見ながらいつでも相手のパスをカットできなくてはなりません。

ディフェンス側のプレイヤーは決められた相手がボールをキープしている場合横からの早いプレッシャーをかけ、思い切りの良いアタックで相手のミスを誘う必要があります。

ディフェンス側のキーパーとリベロは後方のスペースに出されてくるボールに気を付けなくてはなりません。

バリエーション

---オフサイドルール有り。(ディフェンスの負担が軽くなります)

---グラウンダーパスだけを許可します。(ディフェンスの負担が軽くなります)

---オフェンスプレイヤーのポジションの入れ替えを禁止します。(ディフェンスの負担が軽くなります)

---ハーフのプレイヤーがオフェンスに参加します。(ディフェンスが難しくなります)

---ボールを動きの中でトラップし、ある方向に動かしただ後でパスを出さなければなりません。(ディフェンスの負担が軽くなります)

---ゲームに時間的制限を設けます。1回のオフェンスは最大15秒とします。もし、守れなかった場合は、ディフェンスサイドに1得点を与えます。(ディフェンスの負担が軽くなります)

---浮き玉であってもコンビネーションプレーの一貫であれば許可されます。

守備を強力にする方法、強力な守備に対する攻撃法

多くのチームは、“失点をゼロで押さえ、攻撃は親愛なる神の恵み”に期待しています。ボールを奪われたら、全選手が自陣のフィールドに戻り、相手の攻撃スペースを徹底的に埋めてしまいます。

他方、強い守備のプレーに必要なのは、ディフェンシブで破壊的な動きを見せることだけではありません。ボールを奪った後の攻撃への素早い切り替えは、反対に、魅力的で成功へとつながる基礎的な戦術となります。

はじめに

1992年のヨーロッパ選手権スウェーデン大会での試合や、1992/93年ブンデスリーグ前期の試合を見ると、多くのチームが守備を強化した動きを見せていました。また、守備の強力なチームに対して攻撃側のチームは、トップレベルながらも得点チャンスを作り出すために悪戦苦闘していました。

ボールを奪われた後、全選手が戻って守備に回ることにより、攻撃側のスペースを埋め、その堅い守備に打ち勝つことはほとんど不可能になります。

この状況に対し、適切な戦術をうまく用いてゴールチャンスを作り出し、得点できるチームはなかなかありません。

ここでいう守備を強化するということと、守備的な戦いとは、一般的に言って別のものです。攻撃の選手が中盤に戻ると言うことは、例えば、攻撃のプレーに多くの効果的な可能性を与えるとすることになります。ボールを奪い返した後、守備から攻撃へと素早く切り換えることによって、他の選手が攻撃のための前線のオープンスペースに入り、相手チームの守備を大きく揺さぶることができます。

強力な守備の特徴

守備を強化するにあたって“普通の守備”は問題ありません。なぜなら、それは特別な戦術を使って守備

の効果を高めるものだからです。

守備を強化する際には、攻撃を犠牲にして、自陣のフィールド内やゴール前のスペースを狭め、得点されそうな危険なエリアを数多くの選手で守ることができます。目的は、ただ単に攻撃を防ぐことだけでなく、ボールに対して強く当たってできる限り早く奪い返し、攻撃をスタートさせることにあります。以下に挙げるのが強力な守備の特徴です。

---ボールを奪われた後、全選手が攻撃から守備に切り換える。

---ボールを奪われた後、全選手が自陣のフィールドに戻る。

---全選手が守備をする

---1~2人のフォワードが、センターライン付近でフォアチェックをする。

---自陣のフィールド内で数的優位になるようにし、相手チームの攻撃スペースを埋め、危険なエリアを厚く守る。

---ボールを持っている選手には2人で当たりに行き、相手のプレーを制限する。それでもパスを出されてしまったら、次にボールを受けた選手にまた2人で当たりに行く。

---素早くエネルギーに“食らい付く”ように当たりに行く。

強力な守備への対抗手段

特にホームゲームでは、アウェーのチームの強力な守備からのプレーに対決することになります。そのため監督は、相手チームの戦術をうまく立てて対抗しなくてはなりません。以下に挙げるのが、強力な守備のプレーに対する戦い方の特徴です。

ボールを奪った後、相手チームの守備が厚くならないよう、守備から攻撃へ素早く切り換える。

スペースをうまく利用するためのポジショニング：深い位置から広くパスを散らすために、フィールド全体を利用してポジションをとります。

ウイングからのプレーを強化する：

こうすることによって厚い守備を散らすことになり、相手ディフェンダーをサイドに釘付けにすることができます。

ウイング選手の注意点：

---センタリングは、できるだけゴールから離れていくようなカーブをかける。

---バックパスは様々な高さでディフェンスの選手の背後に出し、味方の選手はそれをペナルティーエリアの外から受けるようにする。

攻撃の中心として、正確なセンタリングをヘディングの強いフォワードに合わせるようにします。これは成功率の高い攻撃です。

頻繁にポジションチェンジする：

ポジションチェンジすることにより、新たなパスの可能性が増えます。守備の選手はこのチェンジに対応しなくてはなりません。相手選手をマークしなくては

なりません。守備の選手は動いている間、守備の機能が制限されます。攻撃側がスピードと方向を絶えず変化させることにより、守備側は常に新たな課題を抱えることになります。

2列目からのシュートを打つ：

ゴール前の守備が厚くなっている場合、キーパーの視界が妨げられることが良くあります。また、ボールがディフェンスあるいは味方の選手に当たってコースが変わり、キーパーが防ぎにくくなる場合があります。

早くて短いパスプレー：

横パス、バックパス、スルーパスなどをコンビネーションで、ダイレクトで早くつなぐことにより常に新しい状況が生まれ、格好のシュートチャンスが生まれます。守備側はこれに対応しなくてはなりません。これらのコンビネーションは、2選手によるボールの受け渡し（スイッチ）、昔からのお馴染みの壁パスなどによって可能になります。

プレーの位置を変える：

ボールの近くはタイトに徹底的にマークされ、守備の選手が密集しています。中盤から突然斜めのパスを使って他の攻撃スペースにプレーを移したり、サイドからサイドへのチェンジをすることにより、守備の意表をつき、これをかわすことができます。

バックの選手が攻撃に参加する：

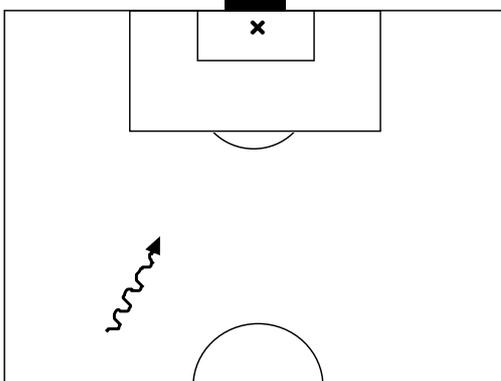
守備の選手がフリーのスペースにうまく出ていくことは、強力な守備に対抗するための有効手段です。フォワードの選手はタイミング良く走り、バックが上がってくるためのスペースを作ってあげるようにします。

トレーニング例

以下に挙げるトレーニング例は、まず第一に守備の強化の練習に、第二には強力な守備に対する攻撃の練習に適用することができます。各トレーニングで、攻撃側と守備側両方に、それぞれ適切な課題が与えられます。

トレーニング 1

1対2 / ゴール1、キーパー有り



練習方法

ハーフコートを使い、ゴールにはキーパーが入ります。3人1組を3組横に並ばせ、順に以下の方法でプレーします。

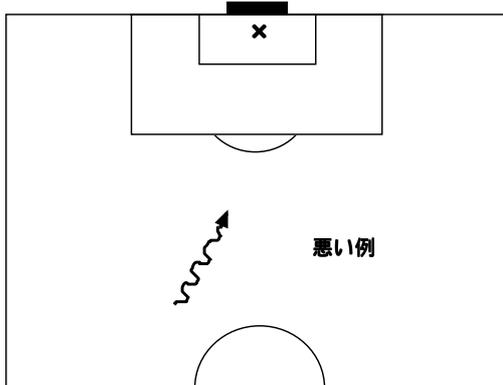
攻撃1人、守備2人の1対2をセンターラインから開始し、シュートするようにします。攻撃の選手が3回攻撃を終えたら、3人組のなかでポジションを交代します。

練習の重点：

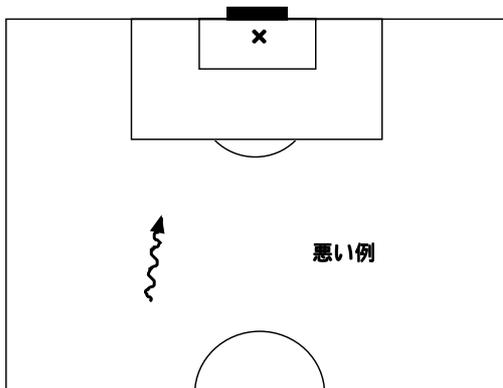
守備の選手に関して：

守備の2選手は、1人の攻撃に対し、呼吸を合わせ

で守るようにします。攻撃の選手に対して2人が一列に並んでしまったり、離れすぎたりしないように注意しなくてはなりません。簡単に抜き去られないように、縦に重ならないような位置をとります。



また一方で、縦に重ならなくても、2人の距離が開きすぎてもいけません。こうすると、1人目が抜かれたときに2人目がすかさず当たることができないからです。これでは1対1を2回繰り返すのと同じになってしまいます。



攻撃の選手に関して：

攻撃の選手は勇敢に、トリッキーなドリブルを使って2人のディフェンスを攻め、シュートまで持ち込みます（ロングシュート、1対1対キーパーなど）。

バリエーション：

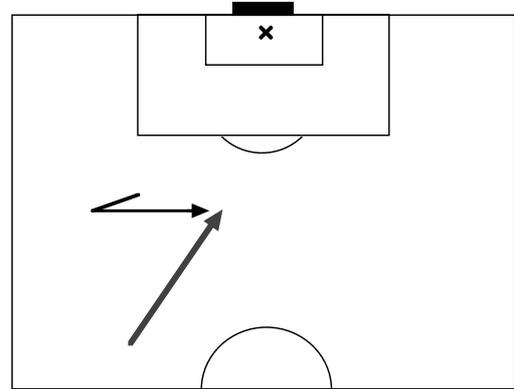
--- 3人組のなかでの各課題を、ポジションに応じて割り当てます。攻撃は、フォワードかハーフの選手が固定で行います。

トレーニング2

1 + 1対2 / ゴール1、キーパー有り

練習方法

パス出しの選手と攻撃の選手は協力し合ってゴールを狙います。2人の守備選手は、ボールコントロール直前直後、ドリブルを妨害します。



練習の重点：

攻撃の選手に関して：

パス出しの選手の課題は、フリーに動くトップの選手にパスを出すことと、状況に応じて壁パスの壁になることです。それ以外はプレーに参加しません。

攻撃の選手はフェイントとダッシュを使って守備の選手を振り切ります。この選手の目標は、2人の守備選手を攻め続け、シュートまで持ち込むことです。パス出しの選手を壁として使うことができます。

守備の選手に関して：

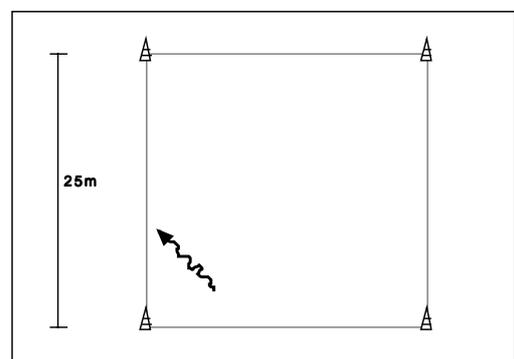
守備の選手は2人で協力し合って守ります。状況に応じて2人でアタックしに行くか、前後して1人目の選手が当たり、2人目の選手がカバーに回ります。ボールを奪ったら、攻撃への切り替えとして、パス出しの選手にボールを送ります。

トレーニング3

25m x 25mのフィールドでの2対3（3対4）

練習方法：

3人の守備に対して2人で攻撃します。3人の守備側がボールを奪った場合、このチームは2タッチでプレーしなければなりません。数的に優位なチームの課題は、できるだけ早くボールを奪い、安全なコンビネーションプレーを始めるために、ボールに対して常に2人でプレッシャーをかけるようにすることです。



練習の重点：

守備側の選手に関して：

ボールをキープしている選手に対し、2人で当たりに行きます。この2人は、ボールを奪うよう、あるいはパスを出させないように、協力し合って守ります。3人目の選手は、2人目の攻撃選手にパスが渡らないようにマークします。

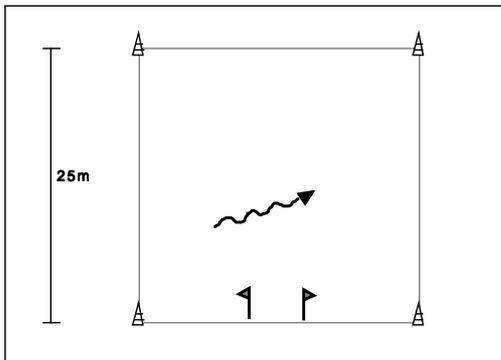
攻撃の選手に関して：

攻撃のチームは、数的に優位な相手に対して、ドリブルと短いパスつなぎで、できる限り長くボールをキープします。さらに、ボールを持っていない方の選手は常にフリーになるように走り、ボールを受けられるように用意することが必要です。

ボールを奪われた場合には、少ない人数でうまく守って、できる限り早くボールを取り返すことが重要です。

バリエーション：

---人数の少ない方のチームは、相手チームのゴールラインを目掛けてドリブルします。数的優位のチームは、反対側のゴールライン上にコーンで作ったゴールに得点します。



トレーニング 4

3 / 4 コートでの 2 対 3 + 3 対 3 + 2 対 3
ゴール 2、キーパー有り

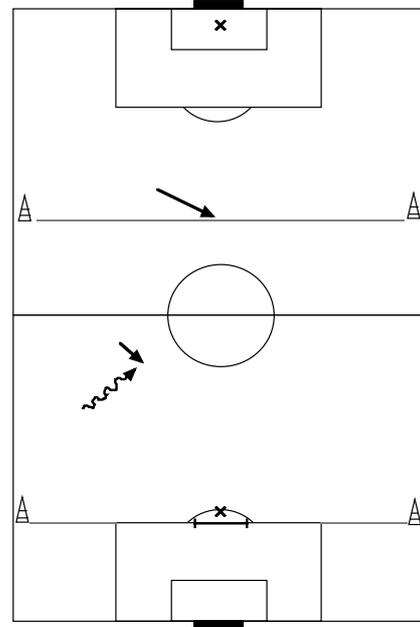
練習方法：

フィールドは、コーンを使ってセンターラインをマークします。

両方のゴール前で 2 対 3 をし、3 人の中盤の選手も一緒にプレーします。

攻撃の 2 人の選手は、コンビプレーか単独で、思い切ってシュートまで持ち込みます。中盤の選手だけがフィールドを行き来することができ、味方の 2 人の攻撃選手と共にプレーします。中盤の選手はウイングに出て、攻撃のプレーに参加します。

その際、中盤の選手は、センタリングを正確に背後のスペースへ、あるいはディフェンスの背後へのパス

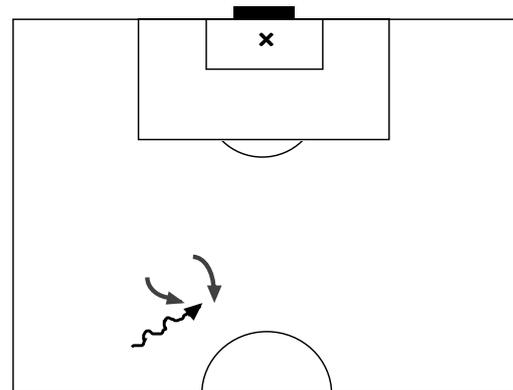


をフリーに動く攻撃選手へ送ります。その他、中盤の選手は、ボールを持つトップに寄ってボールを受け、2列目からシュートを打って攻撃を終えます。守備の選手はボールを奪い取り、味方の中盤の選手にパスを送ります。この中盤の選手は、反対側のフィールドにいる 2 人の攻撃選手とのコンビネーションプレーで新たな攻撃を仕掛け、ゴールのチャンスを作ります。

トレーニング 5

ハーフコートでの 6 対 8
ゴール 1、キーパー有り

練習方法：



8 人の守備選手が守るゴールを、6 人の選手で攻撃します。ゴールにはキーパーが入ります。オフサイドルールを採用します。

攻撃側は数的には不利ですが、コンビネーションプレーと個人技でゴールを狙います。守備側は、素早くエネルギーに当たりに行き、なるべく早くボールを奪い、2 タッチ(ダイレクト)で自陣内でキープします。

練習の重点：

守備側の選手に関して：

このプレーで特に重要なのは、守備の選手同士の協調です。まず第一に、ボールに対しては、常に2人で当たりに行くようにします。他の選手は、パスを出されないようにタイトにマークします。ボールを失ったら直ちに守備に切り換えることが重要です。各選手は素早く自分のマークを捕まえ、ボールを持っている選手に対しては2～3人でプレッシャーをかけます。

攻撃側の選手に関して：

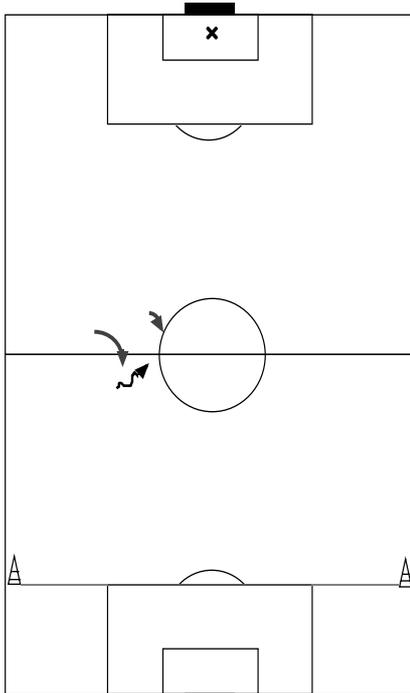
このプレーで攻撃側は、確実なコンビネーション、ドリブル、ウイングからのセンタリング、ロングシュートでゴールを狙います。ボールを奪われたら、数的に不利でも奪い返すようにします。再びボールを取り返したら、素早く攻撃に切り換えます。

トレーニング 6

3 / 4 コートでの 2 + 6 対 8

ゴール1、キーパー有り

練習方法：



8人の守備選手が守るゴールを6人で攻撃します。攻撃側には、サイドライン際の後ろのスペースにフリーの選手が入り、攻撃を補助するプレーをします。この選手は、状況に応じてウイングに出て、攻撃に参加します。そして、主にセンタリングやバックパスを出すプレーをします。

このウイングの選手は、攻撃側が、突然にプレーの位置を移動するような場合(サイドチェンジの時など)に攻撃に参加します。

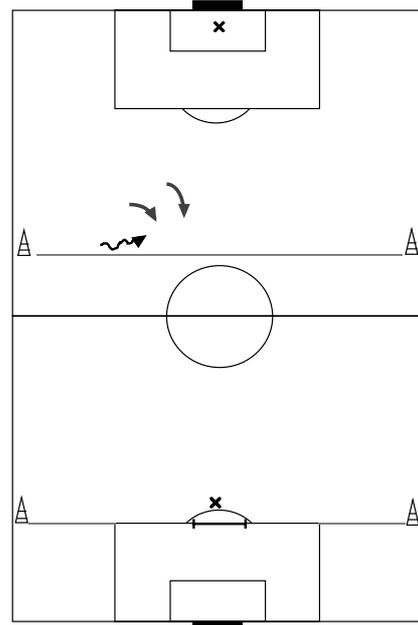
守備側がボールを奪ったら、4分の3コートの反対側のゴールラインをドリブルで通過します。通過したら選手は再び戻ります。

トレーニング 7

3 / 4 コートでの 1 + 7 対 7 + 1

ゴール2、キーパー有り

練習方法：



4分の3コートで、8人ずつの2チームでプレーします。普通のゴールを使い、その反対側のペナルティーエリアライン上に移動式の第2のゴールを置きます。フィールドはコーンを使ってセンターラインをマークします。

各チームでリベロとハーフの選手を決めます。この選手は攻撃の時にセンターラインを越えてはいけません。そして攻撃の際に、自陣のフィールド内でパスを受けたり、後ろに引いてパスを出したりする役目をします。そのことにより、攻撃側は常に数的不利になります。

守備側は、シュートを打たれないように、あるいはできるだけ早くボールを奪うために、ボールを持っている選手に常に2人で当たりに行きます。そして他の選手をタイトにマークします。

攻撃側は、ボールを奪われた場合全員直ちに戻り、相手チームに積極的にプレッシャーをかけます。オフサイドルールを守ります。

練習の重点：

このプレーでは、全員が守備に素早く切り換え、ボールを持っている選手に対し、積極的に当たりに行くようにしなくてはなりません。

自陣に残っている選手には、特別な課題が課されま

す。この選手はただ単にパスを受けたり出したりするだけでなく、相手チームの早いカウンターに対して良いポジションを取って相手の攻撃を遅らせ、その間に味方の選手を戻らせて“強力な守備”を建て直し、そこから再び相手にプレッシャーをかけるようにします。

それとは反対に、チームはボールを奪ったら、相手チームが守備を建て直すチャンスを与えないよう、できるだけ早く攻撃に切り換えます。その他の重点は、ドリブル、ウイング、プレーの移動、ロングシュート、確実なコンビネーションプレーです。

トレーニング 8

8対8 / ゴール2、キーパー有り

練習方法：

このプレーは以下の点を重視して行います。

選手はボールを奪われた場合、全員、自軍の決められたポジションに直ちに帰るようにします。そして、どのような状況で2人で当たりに行くのかを決定します（例：ボールコントロールのミス、サイドでの攻撃側の数的不利など）。

練習の重点：

守備側の選手に関して：

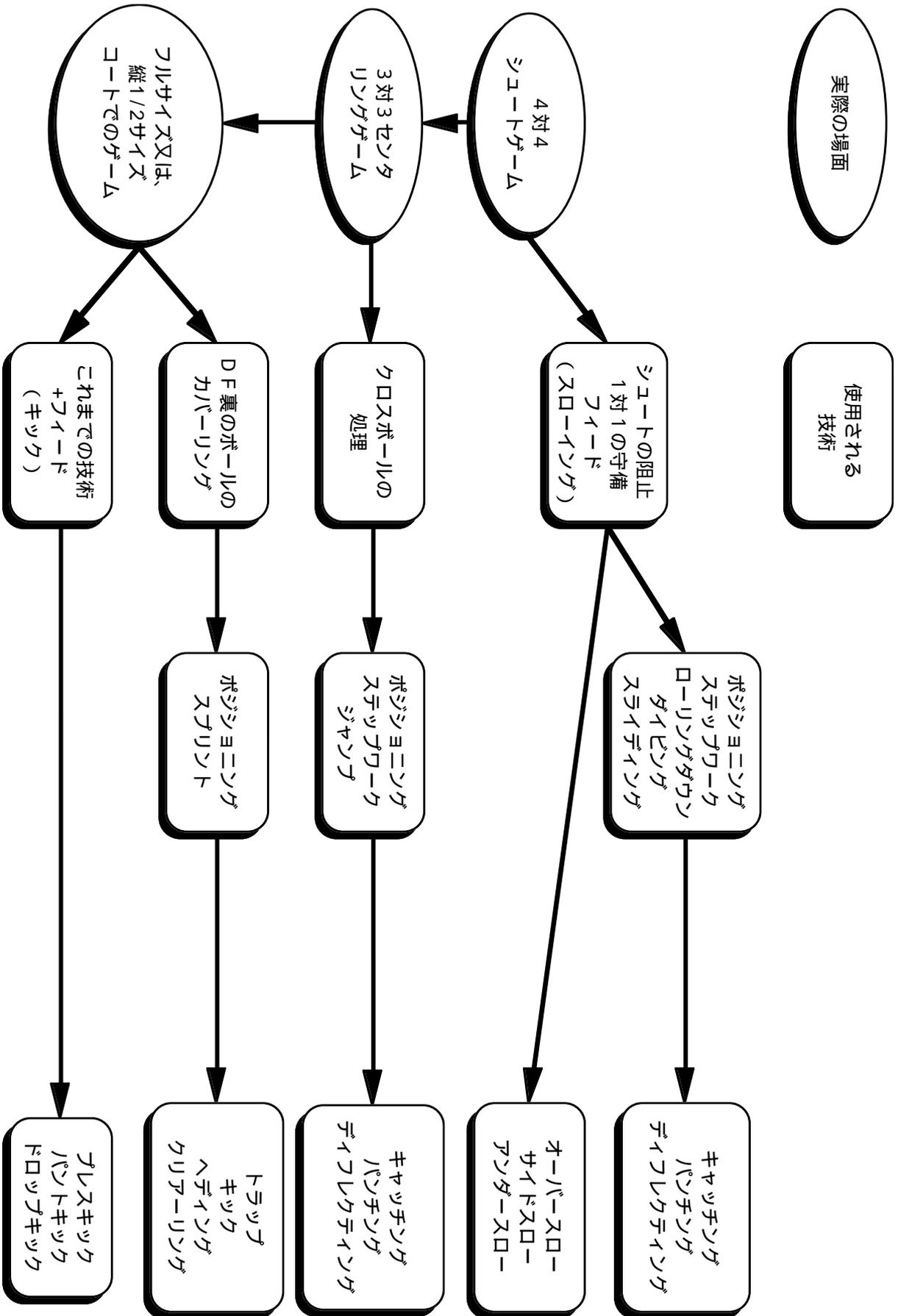
- 攻撃から守備への早い切り替え
- 状況に応じて、ボールを持っている相手に対して、1人または2人で強く当たりに行く
- ボールのサイド側への横移動
- 連続的な守備行動の調和

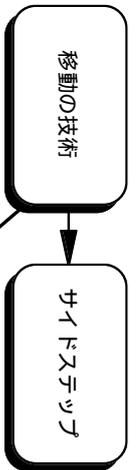
攻撃側の選手に関して：

攻撃側の選手は、早いコンビネーションプレーなど、状況に応じた手段で、強力な守備に対抗していきます。



ゴールキーピング・チャート



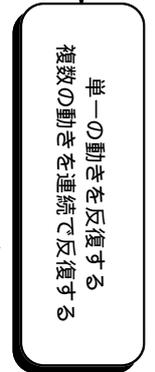


- 【長座、片膝立て、中腰、立位】
- ・ローリングダウンでのキックシグ
 - ・ダイビングでのキックシグ、ディフレンクテイング
 - ・シュートに対し、タイミングを合わせる



- 【投げたボール】
- ・長座 タイム
 - ・胸付け タイム
 - ・横倒れ タイム
 - ・またぎ タイム
 - ・逆モーショング
 - ・逆モーショング

反応の速さ



- 倒れてからの
立ち上がりの速さ
- (単)・長座ローリングダウン連続キック
 - (復)・長座ローリングダウン連続フットランダムボール
 - (単)・ボストタッチ、ダイブ、サイドステップ戻り
 - (復)・ボストタッチ、ダイブ、サイドステップ戻り + 正面からのシュート
 - (復)・正面からのシュート～転がしたボールをすぐ押さえる

乳酸の蓄積 疲労 正確な技術の習得が困難になる



移動の技術

サイドステップ
クロスステップ
前進、後退

ジャンプ

ボールコントロールの技術

- ・2人組
- ・向き合って連続パンチ
- ・スタンディング ジャンプ

- ・その場で片足ジャンプ~キヤッチ
- ・ゴールに入り、前進or後退して片足ジャンプ~キヤッチ(投げたボール)

技術を身につけるためのドリル

難易度
ゆっくり 難しい 早く

その場で 前進、後退しながら

- ・後退しながらのディフェンディング 長座 中腰 立位
- ・3人組(サーバー1、FW約1、GK1の役割分担)
- ・ハイボールのキヤッチ FWの妨害付き 後ろ 前 前 後ろ
- ・ハイボールのパンチ FWの妨害付き 後ろ 前 前 後ろ

2, クロスボールのドリル

瞬間的なスピードを身につけるためのドリル

スタート姿勢に制限を加えた形から

- ・ゴール中央 ニアポストタッチ 前進しながらのキヤッチorパンチ(サイドステップ) 後退しながらのキヤッチorパンチ
- ・ポスト前長座 後退しながらのキヤッチorディフェンディング

反復の早さリカバリーの早さを身につけるためのドリル

単一の動きを反復する
複数の動きを連続で反復する

- ・クロスボール 前進キヤッチ 後退キヤッチ
- ・クロスボール 後退キヤッチ 前進キヤッチ

キーパーとフィールドプレイヤーのコンビネーショントレーニング

フィールドプレイヤーとキーパーの練習を実戦的に組み合わせたトレーニング

キーパーの特別な役割

キーパーの役割が特別であるという点は誰もが認めていることです。チーム力の11分の1がキーパーというわけではありません。傑出した背番号1がチームを“窮地から救う”こともあれば、この最後の砦でのつまらないミスで試合が決まってしまうこともあるのです。

キーパーはこのように特別ではありますが、だからといって、キーパーを他のフィールドプレイヤーの練習から完全に切り離して、個別の練習をするだけで良いと考えてはいけません。

キーパーの個別練習に関しては、最近非常に多くのレポートが考案され、公表されています。監督は、関心に応じて、手元にいくつものプランを用意しておいて、キーパーにコラプシング、ジャンプ、キャッチング等、多少危険なバリエーションを与えることができます。

このようなキーパーの特別練習は、技術を習得し、またとりわけコンディショニングをしていくうえで非常にプラスになるでしょう。コンディションが完全な状態にあることは、キーパーにとって非常に重要です。もっとも、キーパー練習が必ずしも個別練習に限られているというわけではありませんが、そのような場合でも、お馴染みのチームのシュート練習や、攻撃の練習にキーパーをゴールに入らせてシュートを受けさせるといったものです。

もし、いわゆる個別練習の他に、これら2つの“伝統的”な練習しかないとしたら、現代的なキーパーのプレーの重要な練習目標や、中心的な観点が、トレーニングに欠けることになってしまいます。

“伝統的”なキーパートレーニングに代わる方法

キーパートレーニングの一般的なコンセプトに対する批判の根本は、“それでは実戦には不十分だ！”という点にあります。キーパーは、実戦での課題に直面することがほとんどありません。そのため、そのような実戦での状況処理する能力を身につけ安定させることも、当然できません。

現代のサッカーにおいて、キーパーが持ち合わせていなければならない基本的な能力は、“ゲームの理解”すなわちゲームの状況を予測する能力であるといえます。しかし、このような能力は、トレーニング課題によってのみ習得されるものです。実戦で絶えず直面するような状況を、キーパーに与えなくてはなりません。これらの実践的な状況のなかで、キーパーは、習得した技術のレポートを適切に効果的に用いなくてはならないのです。

このトレーニングの組織的な利点

それと同時に、キーパートレーニングを複合的で実践的なものへと方向を変えていくことで、キーパーの個別トレーニングでは特に低いレベルにあった、組織的問題の多くを解決することができるようになります。トレーニング時間外に個人的にトレーニングさせたり、キーパートレーニングを他のチームトレーニングと並行して実施させることは、監督にとってしばしば重荷になります。

以下、様々な段階に応じた、複合的で実践的なキーパートレーニングを紹介します。これらのトレーニングの中で、キーパーは、実戦に即した状況に取り組んでいかななくてはなりません。一方、フィールドプレイヤーは、特定の技術、戦術的要素を適用しながら、習得したことを徹底させ、モチベーションを高めて参加します。



キーパーとフィールドプレイヤーのトレーニングの組み合わせ

実戦的な、課題に応じたキーパー（以下GK）トレーニング	実戦的な、課題に応じたFPトレーニング	このトレーニングの利点	心理的效果
<p>できる限りゲームの状況に近づけたトレーニング課題でのGKトレーニング</p> <p>ゲームでの典型的なポジション及びボールと相手選手への反応を通じてのプレー理解の開発</p> <p>実戦に応じた技術、戦術の習得と展開</p> <ul style="list-style-type: none"> -- ロングシュート、センタリング、1対1の状況におけるポジション修正 -- 守備のフォーメーション、フィールドプレイヤー（以下FP）との連携 -- 反撃の開始 <p>個々の連携を習得すべく、重点を留意し強調して一定の状況を反復する</p>	<p>実戦的で個々の技術、戦術要素の習得と開発</p> <ul style="list-style-type: none"> -- ヘディング、ボレーによるシュート -- 1対1からのシュート -- 連携プレーからのシュート -- 様々な角度、距離からのロングシュート -- ゴール前へ正確なセンタリング <p>GK・FPトレーニングを組み合わせる場合、トレーニング内容と課題は以下の点から考える</p> <ul style="list-style-type: none"> -- 技術、戦術の習得度 -- 年齢、能力レベルに応じたハンディ -- 現時点でのモチベーション -- 個々の長所と短所 -- シーズン時期 -- 相手を想定しての準備 	<p>GKトレーニングの個々の重点をFPの育成と効果的に結びつけることができる</p> <p>GKの個別トレーニングによる時間的ロスが減らすことが可能である</p> <p>GKが“無視”されることがなく、例外なくトレーニングに組み入れられる</p>	<p>GKとFPに高い集中力を要求できる</p> <p>チームトレーニングに組み入れることによって、GKという特別なポジションが相対化される</p> <p>チームの調和、団結が促進される</p> <p>トレーニング形式が興味深く、変化に富んだものになること、また、トレーニングと実戦の課題の関係がはっきりしていることにより、高いモチベーションが期待できる</p>

トップトレーニングのための複合的練習

DRILL 1

キーパーの留意点

- ゴール正面からの攻撃に対するポジショニング
- ロングシュートのセービング
- センターリングのキャッチ

フィールドプレイヤーの留意点

- ゴール前の連携プレーからのシュート
- ゴール前のオフenseのヘディング、ディフェンスのヘディング

練習のフォーメーション

5人1組のチーム2チームで行います。普通のゴールにキーパーが入ります。反対側は、ゴールから30mの距離に40mのラインを引き、その中で4対4を行い

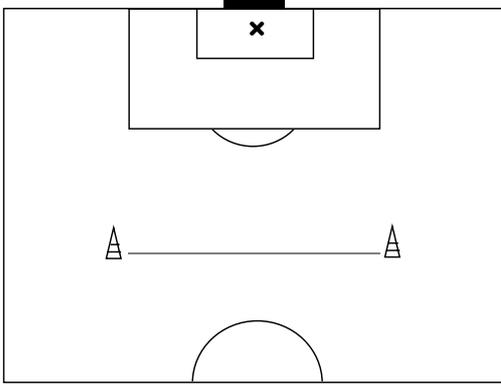
ます。各チームの5人目のプレイヤーはセンタリングを上げる役目で、両コーナーにボールを集めて待機します。

練習方法

まず、4人組のAチームが、攻撃側として、4人組のBチームの守備に対しキーパーのいるゴールを攻め、連携プレーからシュートを狙います。

攻撃側のチームは、シュートをした後(シュートの成否にかかわらず)味方の5人目のプレイヤーのいるサイドからのセンタリングで更に得点を狙います。その際、

- 最初のシュートが決まらなかった場合にはセンタリングは1回



---最初のシュートが決まった場合にはセンタリングは2回

ここまでのセットが終わったら、得点者はセンタリングを上げていたプレイヤーと役割を交代します。そして攻守を交代し、Bチームの攻撃で再開します。

もし守備側のチームがボールを奪った場合は、そのチームは、敵側のラインをドリブルで通過し、そこで攻守を交代します。

バリエーション

---3対3と各チームともセンタリングを上げるプレイヤーをおいてのゲームをする

DRILL 2

キーパーの留意点

---センタリングのキャッチ
---カウンター攻撃の開始

フィールドプレイヤーの留意点

---ディフェンス、オフenseのヘディング
---攻守の素早い切り換え
---連携プレーからシュートへつなげる

練習のフォーメーション

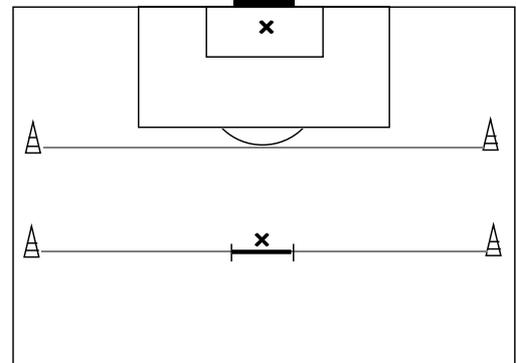
約40m離して2つのゴールを置き、それぞれにキーパーが入ります。フィールドをハーフウェーラインで区切ります。

まず一方のゴールの両サイドに、センタリングを上げる中立的なプレイヤーを待機させ、ボールをいくつか集めておきます。そしてFWのAチーム3人と、DFのBチーム2人が、ゴール前でセンタリングを待ちます。

もう片方のゴール前には、BチームのFW3人と、AチームのDF2人が待機します。

練習方法

片方のサイドからのセンタリングでプレーを開始します。ゴール前のFWは、3対2の状況から、センタリングをなるべくダイレクトでシュートするようにします。



シュートが決まった場合は、今度は逆サイドからもう1回センタリングを上げてもらいます。もしキーパーがセンタリングをキャッチしたら、ハーフウェーラインの向こう側のゴール前で3対2の状況で待機しているFWチームにスローイングします。また、もしセンタリングをダイレクトでシュートできなかつたり、相手に取られたり、フィールド内で両チームのボールの奪い合いになった場合には、FWのチームは、サイドのウイングプレイヤーにパスしてもう1回センタリングを上げてもらいます。DFのチームがボールを奪った場合は、反対側のハーフコートにいる味方のFWに、直接かあるいはキーパーを介してパスします。

各チームは、割り当てられたフィールドから出てはいけません（*例：ハーフウェーラインを越えて反対側のハーフコートに入る）

プレーの合間にときどき、チーム内でポジションと課題を交代させます。

バリエーション

それぞれのフィールドで、状況を変えます。（例：それぞれ3対3にする）

DRILL 3

キーパーの留意点

---センタリングのキャッチ
---ロングスロー

フィールドプレイヤーの留意点

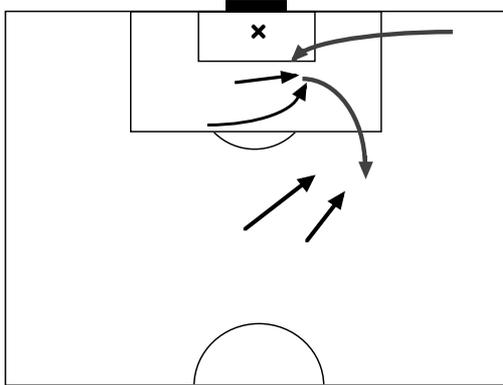
---ゴール前、1対1の状況でのヘディングシュート
---フィールドでの1対1

練習のフォーメーション

2チームに分かれます。両チームから1人ずつ出て1対1のペアを作ります。まず最初のペアがキーパーのいるゴール前で待機し、残りのペアはハーフウェーラインの少し前に並んで待機します。

両チームから、サイドにセンタリングをあげるプレイヤーを配置し、ボールをいくつか用意しておきます。

練習方法



サイドからセンタリングをゴール前に上げるところからプレーを開始します。ゴール前のFWは、1対1の状況で、センタリングをできるだけダイレクトでシュートするようにします。

シュートが決まったら、キーパーは、センタリングが上がってきた方のサイドのウイングにボールをスローイングで返し、そのウイングは続けてもう1回センタリングを上げます。

もしDFがボールを奪ってハーフウェーラインの方向にクリアしたら、そこで待機していた次のペアがボールを奪い合ってキープします。1対1の状況からボールをキープしたプレーヤーが味方のウイングに展開して、ゴール前に走り込み、センタリングを待ちます。

もしGKがセンタリングのボールをキャッチした場合には、それをハーフウェーラインの次のペアの方向にロングスローし、同様にそのペアがボールを奪い合い、味方のウイングにパスできるまで競り合います。

各プレーヤーが上げた得点は、チーム毎に加算します。

DRILL 4

キーパーの留意点

- センタリングのキャッチ
- ロングスロー

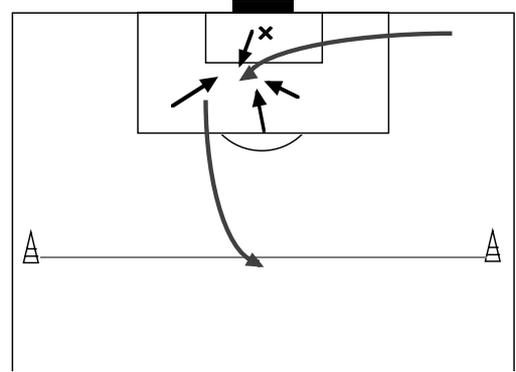
フィールドプレーヤーの留意点

- 実戦的なヘディング練習
- ゴール前への正確なセンタリング
- ボールをめぐるの1対1

練習のフォーメーション

4人1組のチームを2チーム作ります。ゴールにはキーパーが入り、ゴールから約30m離れたところにラインを引きます。両チームから2人ずつがゴール前で2対2、1人ずつが30mラインの後ろで1対1の状況を作り、残りの2人はサイドからセンタリングを上げます。

練習方法



サイドからのセンタリングでプレーを開始します。FWは2対2の状況で、センタリングをできるだけダイレクトでシュートできるようにします。

もしキーパーがボールをパンチング等でフィールドに返したり、あるいはFWがダイレクトでヘディングできなかった場合には、今度は逆サイドから新たにセンタリングを上げ、ゴール前では攻守を入れ替えてプレーします。

キーパーがセンタリングをキャッチした場合には、そのままラインの向こう側で待機しているプレーヤーにスローイングします。そこで2人は1対1をし、勝った方が味方のウイングにパスして、ウイングがセンタリングを上げます。

プレーの合間にチーム内でポジションを入れ替えます。

DRILL 5

キーパーの留意点

- ポジショニングの的確な判断、ポジション修正、センタリングのキャッチ
- 正確なロングスロー

フィールドプレーヤーの留意点

- ゴール前での実戦的なヘディングの競り合い
- 攻守の素早い切り換え

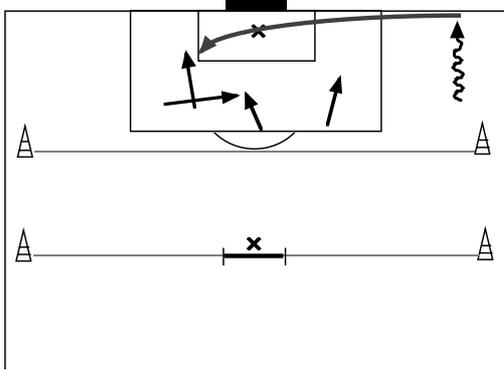
練習のフォーメーション

2つのゴールを40m離して置き、両ゴールにはキーパーが入ります。フィールドをハーフウェーラインで区切り、4対4でプレーします。

サイドには各チームにウイングプレーヤーを配置しますが、このプレーヤーに対して、ボールを奪いに行ってははいけません。

練習方法

ゴール前で待つ4人のFWにサイドからセンタリングを上げるところからプレーを開始します。相手チームは常に2人でこの攻撃からゴールを守り、残りの2



人は反対のゴール前で待機します。

もしセンタリングからシュートが決まった場合には、キーパーはウイングにスローイングし、4対2の状況でもう1回センタリングからプレーします。

もしキーパーがフィールドへ(パンチング等で)ボールを戻したり、またはFWがダイレクトでヘディング

できなかつたり、ボールがフィールドで取り合いになった場合には、待機していた2人は逆側へ戻ってきて、4対4の状況を作り、チームでボールをキープするのを助けます。そして両チームはこの4対4から、ウイングにパスするよう試みます。

両ウイングの一方がパスを受けたら、すぐまたゴール前で4対2の状況を作ります。すなわち、守備側は2人だけゴール前に戻ることができ、残りの2人は次の展開を待つために反対側へ動き、次のセンタリング後の展開を待ちます。

キーパーがセンタリングをキャッチした場合には、味方のウイングにスローイングし、反対側のゴールをセンタリングから攻撃します。これまで攻撃していたチームのうち2人は味方ゴールに戻って守ります。FWは4人でこのゴールを攻めます。

組立トレーニングのための複合的練習

DRILL 1

キーパーの留意点

- 素早い状況判断
- センタリングのキャッチ
- ロングシュートのセービング

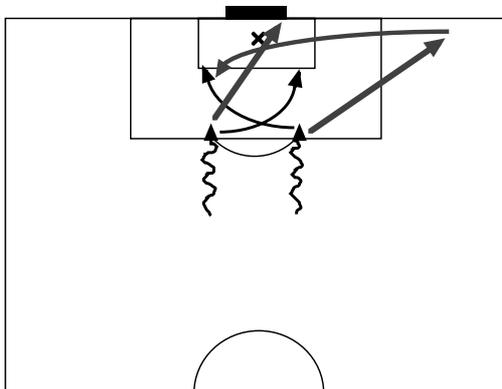
フィールドプレイヤーの留意点

- 正確なロングシュート
- ヘディングシュート

練習のフォーメーション

2人ずつペアを作り、ゴールから約30mの距離に縦に並びます。各プレイヤーがボールを1つずつ持ちます。ゴールにはキーパーが入り、両サイドにはセンタリングを上げるプレイヤーを1人ずつ配置します。

練習方法



2人のプレイヤーのうち、片方は約20mの距離からシュートを打ち、もう片方はそのときに、どちらかのサイドのウイングにパスを出して、先にシュートを

打ったプレイヤーと一緒にゴール前に走り込んでセンタリングに合わせます。2人はあらかじめお互いにどちらのプレーをするか打ち合わせておき、同時にゴールに向かってドリブルするところからプレーを開始します。

キーパーは、ロングシュートを処理した後、続けてすぐにセンタリングに対応しますが、できるだけ2人のFWより先にボールをとるように心掛けます。

バリエーション

キーパーのために、ゴール前にDFを1人置き、2対1になるようにします。これでFWにとって少し難しい状況になります。

DRILL 2

キーパーの留意点

- ロングシュートのセービング
- センタリングのキャッチ
- 状況変化への素早い対応

フィールドプレイヤーの留意点

- センタリングからのシュート
- 正確なロングシュート

練習のフォーメーション

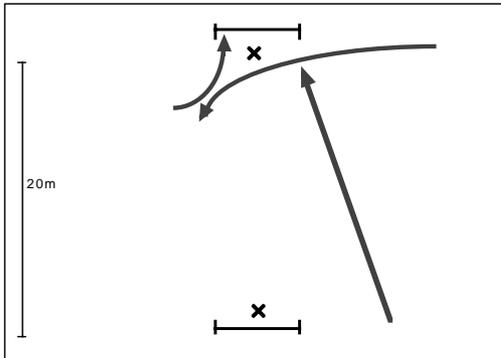
ゴールを約20mの距離で向かい合わせて置き、両方にキーパーが入ります。

8人のグループを作り、練習前に次のように配置します。

- 両サイドに1人ずつセンタリングを上げるプレー

- ヤーを置き、ボールをいくつか集めておく
- 片方のゴール前に2人
- 残りの4人はそれぞれ1つボールを持ってもう一方のゴールの横に立つ

練習方法



まず最初に、両サイドからそれぞれ2回ずつセンタリングして、ゴール前の2人のFWがそれに合わせます。それが終わったら、今度は反対側のゴール側から4人が順番にロングシュートを打ちます。

もしキーパーがセンタリングをキャッチしたら、そのボールをもう片方のゴール目掛けてスローイングします。

一通りのセットが終わったら、移動して反対側のゴールで同じ課題をこなします。

両方のゴールでやり終えたら、ポジションや課題を交換します。

バリエーション

- 反対側からのロングシュートに制限を付ける(モーション無し、ドロップキック等)
- ウイングが短いドリブルからセンタリングをゴール前に上げる
- ロングシュートの際、ゴール前のFWがブラインドになるように“妨害者”として動く

DRILL 3

キーパーの留意点

- 正面からの攻撃に対するポジショニング
- DFプレイヤーとの連携
- センタリングのキャッチ

フィールドプレイヤーの留意点

- 2対1からの目標を定めたシュート
- 実戦的なヘディングシュート
- サイドからのセンタリングにタイミングを合わせた走り込み

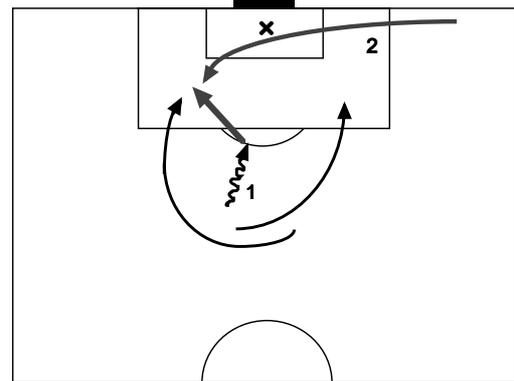
練習のフォーメーション

2人のペアを作ります。最初のペアのうちの1人が

ゴール前にDFとして入り、もう1人は相手に待機します。次のペアはFWとして入り、2対1の状況を作ります。

残りのペアはゴールから約40mのところ縦に並びます。ゴールにはキーパーが入り、両サイドにはセンタリングを上げるプレイヤーを1人ずつ配置します。

練習方法



攻撃側のペアはコートの中程から2対1で攻めます。シュートが決まったら、そのつど2回追加でセンタリングを上げてもらい、それになるべくダイレクトで合わせるようにします。

終わったら、攻撃をしていたペアが今度はDFとして残り、2人のうち1人が1対2で、次のペアの攻撃に対しコートの中程から守備をします。

もしDFがボールを奪ったり、シュートが決まらなかったりした場合、DFはハーフウェーライン辺りに待機している味方にパスをしてプレーを終えます。その際に、FWだった2人はそれをディフェンスします。

バリエーション

- 同じ練習経過で、最初のプレーとセンタリングの合わせを2対2で行う

DRILL 4

キーパーの留意点

- センタリングのキャッチ
- 素早いカウンター攻撃の開始

フィールドプレイヤーの留意点

- ゴール前への正確なセンタリング
- 1対1からの目標を定めたシュート
- トップの選手のヘディングシュート

練習のフォーメーション

2つのゴールを、約40m離して向かい合わせて置きます。両方にキーパーが入ります。

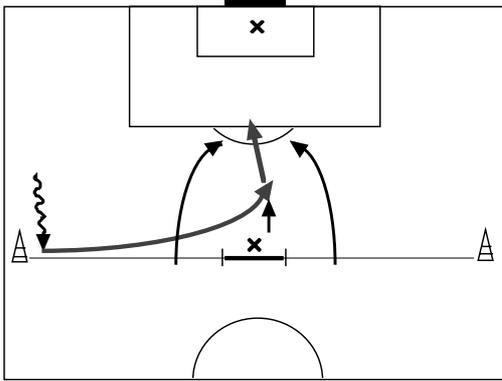
フィールドプレイヤーは練習前に以下のように分かれます。

- トップのプレイヤー2人は、ゴール1の前でセンタ

リングに合わせる

- ゴールラインから15m離れたサイドに何人がか1つずつボールを持って並び、センタリングを上げる
- 残りのプレーヤーはペアを作ってゴール1の両横に並ぶ

練習方法



サイドのプレーヤーがドリブルから、ゴール前のトップのプレーヤーにセンタリングを上げるところから、プレーを開始します。

もしキーパーがセンタリングをキャッチしたら、そのまますぐフィールドにボールを転がします。それにともない、ゴール横で待っていた1組が出て、そのボールをとり、反対側のゴールに向かって1対1を開始します。

この1対1はキーパーのスローイングから開始し、どちらかのプレーヤーがシュートをするまで続けます。

シュートしたプレーヤーは、センタリングを上げる列に並び、負けたプレーヤーは再び1対1の列に戻ります。サイドの選手も、センタリングを上げたら1対1の列に並びます。

バリエーション

- キーパーが1人しかいない場合は、1対1で使うゴールは小さなものにするか、または目標のラインを引く
- キーパーがボールを地面に強くバウンドさせ、そのルーズボールをめぐる空中戦から1対1を開始する

DRILL 5

キーパーの留意点

- センタリングのキャッチ
- FWとの1対1で、前に出てコースを狭める
- ロングシュートのセービング

フィールドプレーヤーの留意点

- センタリングからのヘディングシュート
- 1対1のボール争いからの思い切ったシュート
- キーパーとの1対1

---正確なシュート

練習のフォーメーション

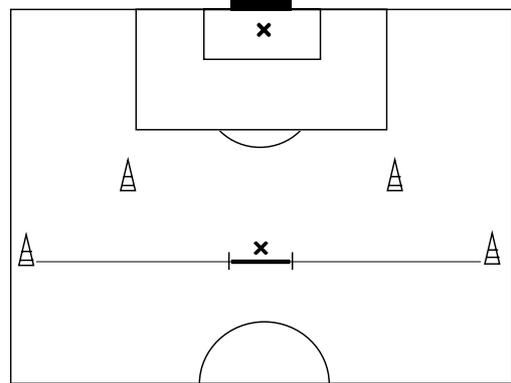
2つのゴールを、約40m離して向かい合わせて置きます。両方にキーパーが入ります。

両サイドにセンタリングを上げるプレーヤーを1人ずつ配置し、ボールはそこに集めておきます。

ゴール前にはトップのプレーヤー2人がセンタリングを待ちます。残りのプレーヤーはペアを組んで、ゴールの両横に並びます。

両ゴールの中間の両サイドに、目印のパイロンを1つずつ置きます。

練習方法



2人のトップは、センタリングになるべくダイレクトのヘディングかボレーで合わせるようにします。

もしキーパーがセンタリングをキャッチしたら、すぐにもう一方のゴールの方向へボールを転がします。(高く投げたり、バウンドさせたりする)これを合図に最初のペアが走り出してルーズボールを奪い合い、1対1を開始して、どちらかがゴールにシュートをするまで続けます。

シュートをしたプレーヤーは、ボールを返してもらってどちらかのパイロンのところに行き、もう片方のプレーヤーは、外に出て最初の位置に戻ります。

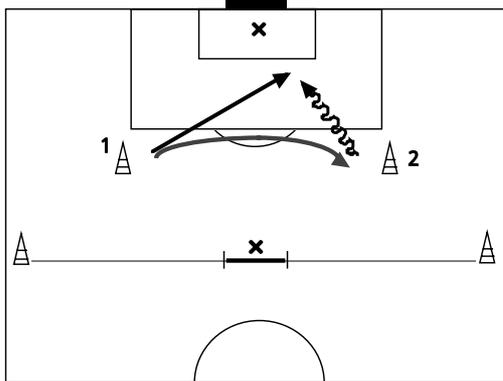
すべてのペアが一通り1対1を終えたら、いわゆる“勝者”は、パイロンの所からキーパーとの1対1をしてもう1回ゴールを狙います。それが終わったら、センタリングから再開します。

バリエーション

- 一通りの課題を終えたら1対1の相手を変える
- 1対1の“勝者”に、様々な距離と角度からのロングシュートのチャンスを与える
- 1対1の後、勝ち負けに関係なく、2人とも次の1点を狙えるようにする。その際、“勝者”はより簡単なシュートが打てるようにする
- 1対1の“勝者”はボールを持たずにパイロンの位置につく。パートナーはボールを持って反対側のパイロンの位置につく。センタリングと1対1が全て

終了した後、更に1対1を変形して行う

“敗者”は、“勝者”に向かって浮き玉のロングパスを送る。“勝者”はそのパスを受けてゴールの方に向かい、シュートを狙う。“敗者”はパスを出した後すぐにそちらに向かい、相手にプレッシャーをかけてボールを奪い取り、自らシュートする。



DRILL 6

キーパーの留意点

- ペナルティエリアの支配、センタリングのキャッチ
- 反撃の開始
- ゴール前での攻撃状況下でのポジショニング

フィールドプレイヤーの留意点

- センタリングからのヘディングシュート
- 連携プレーからのシュート

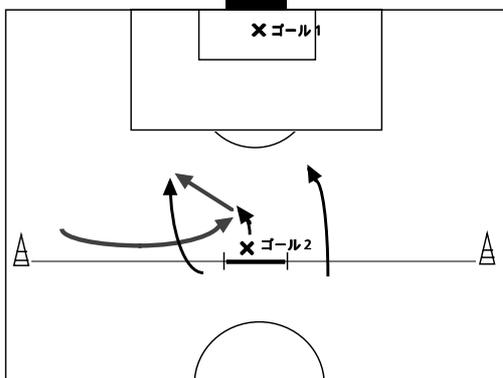
練習のフォーメーション

2つのゴールを、約40m離して向かい合わせて置きます。両方にキーパーが入ります。

片方のゴールの両サイドに、センタリングを上げるニュートラルなプレイヤーを1人ずつ配置しておきます。ゴール前には2人のトップを配置し、センタリングに合わせるようにします。

残りのグループはペアを作ります。ある1組のペアはゴール2の前に配置し、残りのペアはゴール1のサイドに縦に並びます。

練習方法



まずサイドから交互にトップのプレイヤーにセンタリングを上げます。トップはこれになるべくダイレクトで合わせるようにします。

もしキーパーがセンタリングをキャッチしたら、1組のペアがフィールドに走り込み、キーパーはこの2人にボールを転がします。この組と、ゴール2の前に待っている組とで、ゴール2を使って2対2をし、シュートを狙います。

DFがボールを奪った場合には、攻守を交代します。初めに攻撃側だったペアは、次はDFとして、ゴール2の前で次のペアの攻撃を待ちます。もともとDFだったペアは、ゴール1の列につき、攻撃の順番を待ちます。

得点されたりシュートされたりしたDFは、ボールを奪うまでそのポジションを続けなくてはなりません。

DRILL 7

キーパーの留意点

- ペナルティエリアの支配とセンタリングのキャッチ
- 様々な角度からのロングシュートに対するポジショニング

フィールドプレイヤーの留意点

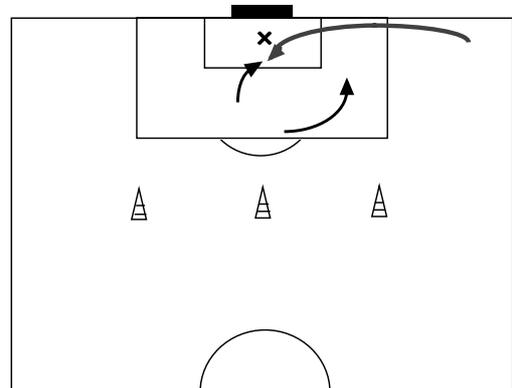
- 実戦的なヘディング練習
- 正確なロングシュート

練習のフォーメーション

普通の大サイズのフィールドとゴールにキーパーが入ります。両サイドにはそれぞれセンタリングを上げるニュートラルなプレイヤーを1人ずつ配置し、ボールをそこに集めておきます。

ゴール前にはFWが3人入り、それに対しDF 2人が2組で交代で入ってプレーします。攻撃側はさらに3人、各自ボールを1つずつ持って、ゴールから20mラインに置いたパイロンの所に立ちます。

練習方法



両サイドから交互にゴール前にセンタリングを上げ、3人のFWがそれに合わせる場所からプレーを開始

します。

FWは、3対2の状況でセンタリングになるべくダイレクトのヘディングかボレーで合わせるように心掛けます。

センタリングからゴールが決まれば、攻撃側はパイロンのところから3本のロングシュートで更にゴールを狙うことができます。シュートが決まらなかった場合には、ロングシュートは1本しか打てません。

DFのペアは、センタリング5本で交代します。キーパーはそのまま固定です。4回行って、どちらのDFペアの得点が少なかったかを競います。(センタリングからの得点とロングシュートからの得点を合計します)

DRILL 8

キーパーの留意点

- センタリングに対するポジショニングとキャッチ
- 様々な角度からのロングシュートへのセーブ
- ゴールを1対1で守っているDFとの連携

フィールドプレイヤーの留意点

- ヘディングシュート
- 1対からのシュート
- 様々な角度からのロングシュート

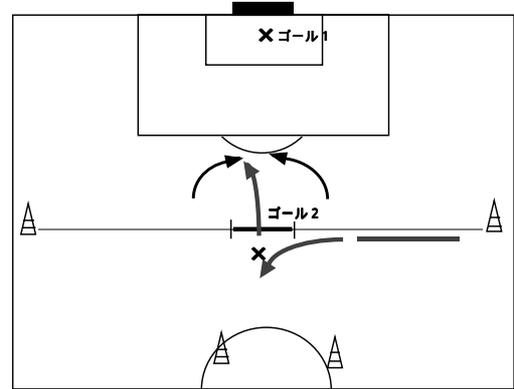
練習のフォーメーション

普通のゴール(ゴール1)に向かい合わせて約30mのところにもう1つ移動式ゴール(ゴール2)を、ゴール1に背を向けて置きます。ゴール2の両サイドにセンタリングを上げるニュートラルなプレイヤーを1人ずつ配置します。ゴール2の前ではトップが2人ずつ交代でセンタリングに合わせます。このゴールから20mの距離に、ロングシュートを打つプレイヤーを2人配置します。ボールはここにもいくつか集めておきます。残りのプレイヤーはペアを作って、ゴール1のポストのところと並びます。両ゴールにはキーパーが入ります(ゴール1にキーパー1、ゴール2にキーパー2)。

練習方法

サイドからトップのプレイヤーにセンタリングを上げるところからプレーを開始します。トップはなるべくダイレクトで合わせます。キーパー2はセンタリングをキャッチしたら、そのボールをゴールの裏側のゴール1側のフィールドへスローイングします。

待機していた最初の組のプレイヤーは走り出て、このボールをキープして、ゴール1に向かって1対1をし、シュートするまで続けます。キーパーのこのスローイングの後、すぐに次のセンタリングを上げます。ゴール1の前では、同時に2~3組の1対1が行われるこ



とになります。

キーパーがセンタリングを3本キャッチしたら、今度は様々な角度から3本ロングシュートを打ちます。

センタリングを上げるプレイヤーは、ロングシュートを打つプレイヤーと、時々交代します。キーパーも守るゴールを変えます。

DRILL 9

キーパーの留意点

- センタリングのキャッチ
- 正確なロングスロー

フィールドプレイヤーの留意点

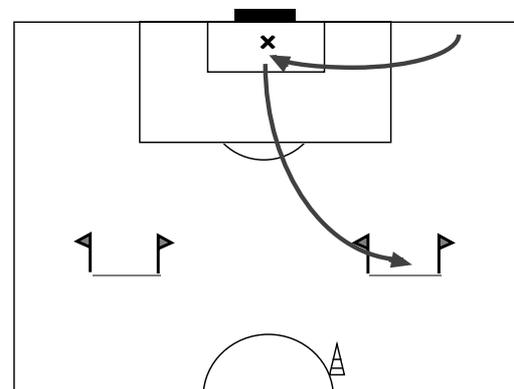
- 連携プレーからのシュート
- ヘディングシュート

練習のフォーメーション

普通のゴールから約40mの距離に、ミニゴール(5m幅)を2つ、横に並べておきます。普通のゴールにはキーパーが入ります。片方のサイドに、センタリングを上げるプレイヤーを配置し、ボールはそこに集めておきます。

フィールド内では、4人1組のチームを2チーム作ります。DFチームは4人のうち交代で2人でキーパーの入っている普通のゴールの守備をします。

練習方法



4人のFWチームは、4対2で普通のゴールを攻撃し、連携プレーからシュートします。

得点した場合は、FWチームはセンタリングを2本上げてもらい、更に追加点を狙います。

逆にDFチームがボールを奪った場合には、ミニゴールのどちらかに攻撃し、シュートを狙います。キーパーにバックパスをして、キーパーのスローイング(現在のルールではキーパーはこのボールを足で処理しなくてはなりません)から攻撃を開始しても構いません。

もしキーパーが、シュートをセーブ、あるいはセンタリングをキャッチした場合には、DFのプレイヤーにパスするか、自分で直接ミニゴールにスローイングします。ミニゴールの裏には予備のボールを用意しておいて、キーパーのスローイングの後すぐに次の4対2が開始できるようにしておきます。

得点される毎にDFは残りの2人と交代します。ある程度の時間で区切って攻守を交代します。

DRILL 10

キーパーの留意点

- 素早い反応
- 至近距離のシュートを止める

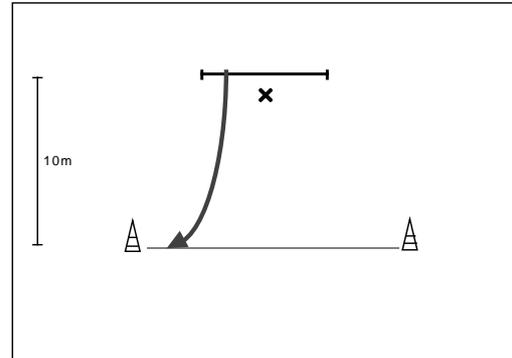
フィールドプレイヤーの留意点

- ヘディングシュート

練習のフォーメーション

ゴールにはキーパーが入ります。ゴールから約10mの距離にラインを引き、4~6人のプレイヤーがその後ろに立ちます。ゴール裏に2人のスローアーを配置し、ボールはそこに集めておきます。

練習方法



ゴール裏のプレイヤーは、交互に、ゴール前にヘディングしやすいボールを投げます。フィールドプレイヤーはそれを、ラインを越えないように、ヘディングシュートします。

この練習ではフィールドプレイヤーが連続して3点決めたら1ポイント、キーパーが3本止めるかまたは得点にならないときにヘディングを阻止したら1ポイントとして、どちらが5(10)ポイント先取したかを競わせることもできます。

基礎トレーニングのための複合的練習

DRILL 1

キーパーの課題

- ゴロのボールのキャッチ
- ロングシュートのセービング

フィールドプレイヤーの課題

- 低い正確なパス
- 動きの中でのボールコントロール
- ロングシュート

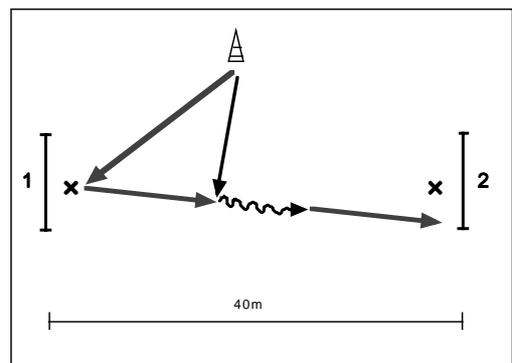
練習のフォーメーション

2つのゴールを約40m離して向かい合わせ、キーパーを入れます。

選手はボールを1つずつ持ち、ゴール1の斜め前方のコーンのマークの所に並びます。

練習方法

1番最初の選手が低いボールでキーパーにパスして走ります。キーパーはこのボールを取り、走っている選手に転がします。選手はこのボールを受け、ゴール2に向かい、ロングシュートを打ちます。



バリエーション

- ゴール2への得点は、選手がキーパー2に対し、1対1から決めるようにします。
- 選手はゴロのボールを受け、横に置いたコーンの角を通り、角度のないところからシュートを打ちます。
- 選手はゴロのボールを受け、キーパー2に向かってロングシュートを打ちます。

DRILL 2

キーパーの課題

- 高いボールのキャッチ
- ロングシュートのセービング

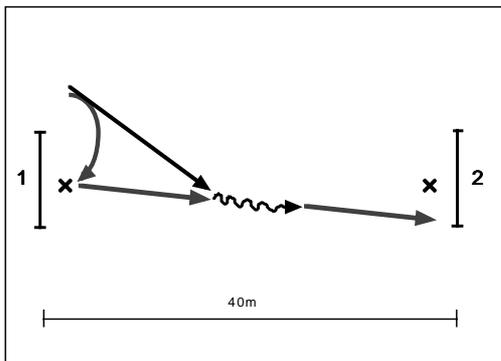
フィールドプレイヤーの課題

- インステップのパス
- ロングシュート

練習のフォーメーション

2つのゴールを約40m離して向かい合わせ、キーパーを入れます。選手はボールを1つずつ持って、ゴール1のゴールライン上、約10mのところと並びます。

練習方法



最初の選手が、自分の手から落としたボールをインステップでキーパー1に蹴って走ります。キーパー1はこのボールを空中の最高点でキャッチし、走っている選手に転がします。選手はこのボールを受け、ゴール2にロングシュートを打ちます。

バリエーション

- 選手はボールを置いて、ゴール前にセンタリングし、動き出してキーパーからボールを受け、ロングシュートを打ちます。

DRILL 3

キーパーの課題

- パンチング
- ロングシュートのセービング

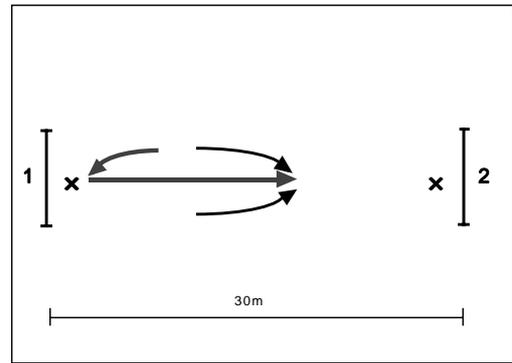
フィールドプレイヤーの課題

- 1対1からのシュート

練習のフォーメーション

2つのゴールを約30m離して置き、キーパーを入れます。フィールドプレイヤーは2人1組みになり、各ペアが1つずつボールを持ちます。最初のペアはゴール1から約7mの所に並びます。残りのペアはゴールの横に並んで待ちます。

練習方法



最初のペアが、ゴール前からキーパー1に高いボールを投げます。キーパー1はこのボールをキーパー2の方向にパンチングします。2人の選手は反転してこのボールを取り合い、1対1をして、ゴール2にシュートします。

DRILL 4

キーパーの課題

- ロングシュートのセービング

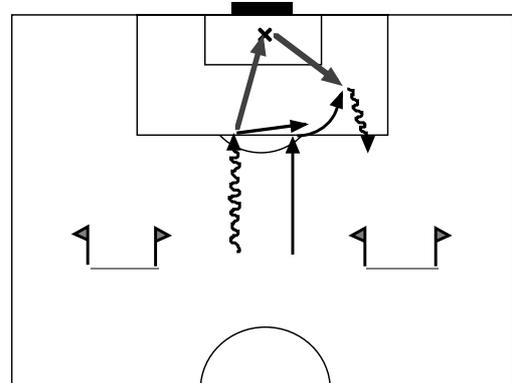
フィールドプレイヤーの課題

- 正確なロングシュート
- 早い切り換え
- 1対1

練習のフォーメーション

普通のゴールと2つの小さなゴールを使って行います。ゴールから約35mの位置に、小さなゴールを2つ横に離して作ります。普通のゴールには2人のキーパーが交代で入ります。フィールドプレイヤーはペアを作り、1つずつボールを持ちます。2つの小ゴールの間に縦に並びます。

練習方法



ペアのうち、1人の選手がドリブルしてゴールに向かいます。もう1人はそれに並んで走ります(役割は1回毎交代します)。ボールを持っている選手が約20mの距離からロングシュートを打ちます。

得点したら、選手は1ポイントを獲得します。そして、2人共元の列に戻ります。キーパーがこのシュートをセーブ又はパンチングした場合、今度はそのボールをめぐる1対1をし、横の小ゴールを狙います。その間に次のペアが開始します。普通のゴールの得点と小ゴールの得点を加算します。10回やってどのペアが何点取るかを競います。

バリエーション

---ペアの選手はゴールを2人で攻め、どちらかの選手がロングシュートを打ちます。あとは同様です。

DRILL 5

キーパーの課題

- 空中のボールをキャッチ
- 目標への正確なスローイング
- ロングシュートのセービング

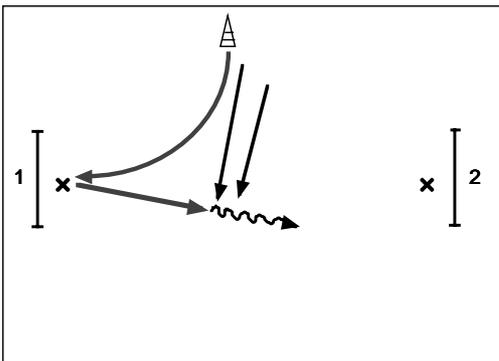
フィールドプレイヤーの課題

- ライナー性のロングパス
- 1対1からのシュート

練習のフォーメーション

2つのゴールを約30m離して向かい合わせておき、キーパーが入ります。フィールドプレイヤーは2人1組みで敵味方となり、ボールを1つ持ちます。ゴール1から約25m離れ、少し横にずれた位置からスタートします。

練習方法



最初のペアの選手の1人がキーパー1に浮き球の長いボールを蹴り、もう1人の選手から離れてフリーになるように動きます。キーパー1はこの浮き球1をキャッチし、動いてフリーになった選手にスローします。そこからゴール2に向かって1対1を行います。1回毎に攻守を交代します。

DRILL 6

キーパーの課題

---いろいろな角度からのロングシュートに対するポジショニング

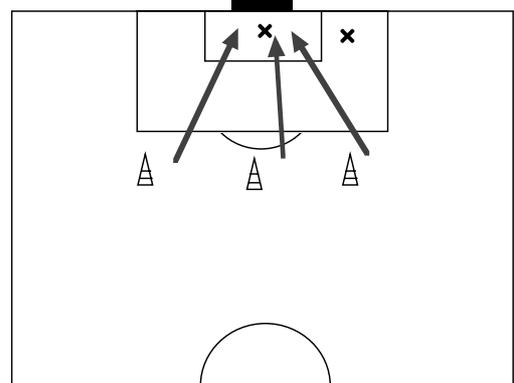
フィールドプレイヤーの課題

---いろいろな角度からのロングシュート

練習のフォーメーション

普通のゴールを使い、2人のキーパーが交代で入ります。各選手がボールを持ち、3つのコーンでマークした3カ所に分れます。コーンはゴールに対して3つとも角度が変わるように置きます。

練習方法



選手は順番を決めて、次から次へ、正確にシュートします。キーパーはシューターの順番に従い、それぞれに対してポジションを取ります。2人のキーパーは1回毎に交代します。選手はシュート毎に次のコーンへと移っていきます。

バリエーション

- マークのコーンを少し後ろに下げます。選手はシュートの前に少しドリブルを入れます。
- シュートをする選手の順番は決めません。キーパーは全選手を観察し、ドリブルしてくる選手に素早く照準を定めて対応します。

DRILL 7

キーパーの課題

- 素早い状況判断
- センタリングのカット、ロングシュートのセービング
- 突破してくる攻撃選手への対応

フィールドプレイヤーの課題

- 正確なセンタリング
- ゴールへの独走
- 正確なロングシュート

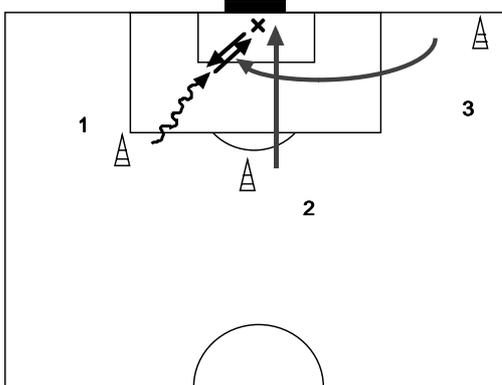
練習のフォーメーション

コーンで、ペナルティーエリアの角、ゴール正面約20m、サイドラインの計3ヶ所にマーク、選手は均等に

分かれます。

キーパーは1回毎に交代します。

練習方法



各ポジションから順番を決めてプレーします。1のペナルティーエリアの角からは、キーパーに対して1対1をします。これが終わったらキーパーは次に2からのロングシュートに対応するポジションをとり、シュートに集中します。3は、サイドからのセンタリングです。

1回毎に2人のキーパーは交代します。選手の方も、次のポジションに移っていきます。

DRILL 8

キーパーの課題

- ペナルティーエリアの支配とセンタリングのカット
- ロングシュートのポジショニングとセービング

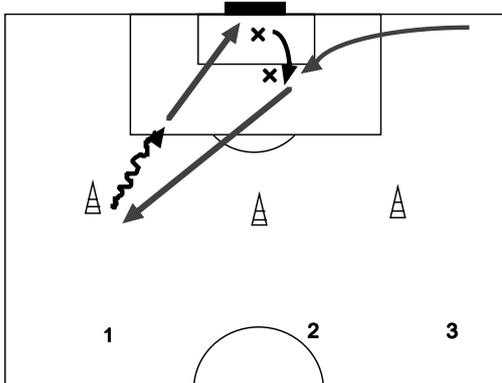
フィールドプレイヤーの課題

- 動きの中でのボールコントロール
- ドリブルからのロングシュート

練習のフォーメーション

普通のゴールを、2人のキーパーが、時間交代で守ります。両サイドに1人ずつ、センタリングをする選手を配置し、ボールを集めておきます。ゴールから30mのところ、角度を変えて3ヶ所にコーンを置き、選手はそこに均等に分かれます。

練習方法



一方のサイドからのセンタリングから開始します。キーパーがそのセンタリングをキャッチします。その際、もう1人のキーパーが軽く妨害します。そしてキーパーはこのボールを1のコーンにいる選手に投げます。選手はこのボールを受け、ゴールへ向かい、ロングシュートを放ちます。次の回には2のコーンの選手に投げ、同様に3のコーンの選手へと続けます。

バリエーション

- キーパーから転がされたボールを、選手はできる限りダイレクトでシュートするようにします。
- キーパーから転がされたボールを受けたら、キーパーと1対1をしてシュートを狙います。

DRILL 9

キーパーの課題

- ペナルティーエリアの支配とセンタリングのカット
- ロングシュートのポジショニングとセービング

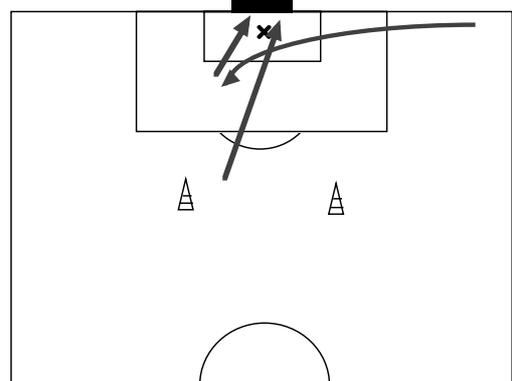
フィールドプレイヤーの課題

- ヘディングシュート
- 正確なロングシュート

練習のフォーメーション

普通のゴールを2人のキーパーが、時間交代で守ります。両サイドにボールを集め、センタリングを上げる中立の選手1人ずつ配置します。選手を4人組に分けます。ゴール前約20mの所に2ヶ所、コーンでシュート位置をマークします。

練習方法



4人組が続けてシュートし、できる限りたくさん決めるようにします。4人のうち、2人がゴール前、もう2人はコーンの所にボールを持って入ります。

まず、サイドからゴール前の2人に目がけてセンタリングを上げてもらい、これをできるだけダイレクトでシュートするようにします。次にコーンの所から2人の選手がロングシュートを打ちます。

次の4人組が入り、同様に続けます。各組のなかで、1回毎に役割を変えても構いません。10回やって、ど

の組が多く得点するかを競います。

DRILL 10

キーパーの課題

- ロングシュートのポジショニングとセービング
- 突破してくる選手に対する守備

フィールドプレイヤーの課題

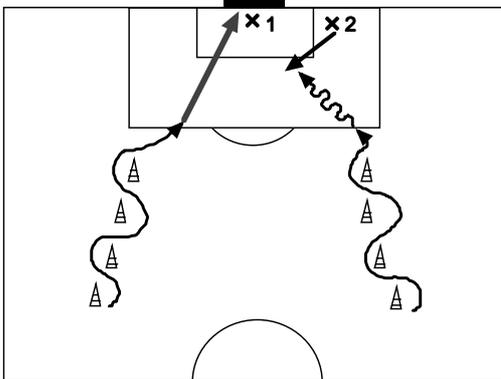
- 早いドリブル
- 正確なロングシュート
- キーパーとの1対1

練習のフォーメーション

普通のゴールに、キーパーが2人入ります。1人はゴールライン上、もう1人はゴール横約5mの位置入ります。

選手は全員ボールを1つずつ持ちます。ジグザグのコースを2列作り、選手はそこに分かれて並びます。

練習方法



各列の最初の選手が、合図で同時にスタートして、ジグザグドリブルを競争します。第1列の選手は、ドリブルが終わったら、キーパー1にロングシュートを打ちます。

第2列の選手に対して、シュートを打つ前のタイミングでキーパー2が飛び出し、選手はこれをかわし、シュートします。

キーパーは途中でポジションと役割を交代します。

1回毎に得点を合計していきます。5(10)回でどちらのチームが多く得点したかを競います。

バリエーション

- キーパーはゴールのなかで交代します。ドリブルを、ジグザグドリブルの勝者は利き足で、敗者は逆の足でシュートをします。
- ジグザグドリブルの勝者はゴール正面からのシュートへ、敗者はペナルティーエリアの角に向かわせ、きつい角度からシュートを打つようにします。

DRILL 11

キーパーの課題

- ロングシュートのセービング
- センタリングのカット

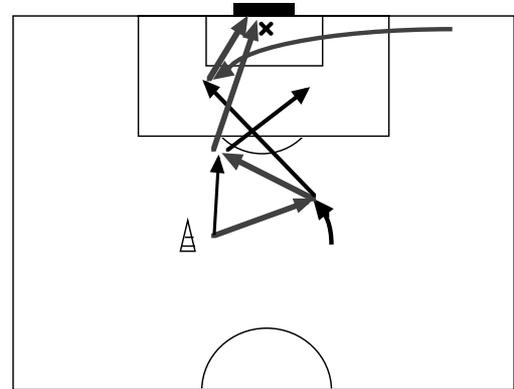
フィールドプレイヤーの課題

- ペアでのコンビネーション
- ロングシュート
- ヘディングシュート

練習のフォーメーション

普通のゴールにキーパーが入ります。両サイドにセンタリングを上げる選手を1人ずつ置き、ボールをそこに集めておきます。選手はペアを組み、ボールを1つずつ持ちます。ゴール正面約40mの所に並びます。

練習方法



最初のペアが、自由なコンビネーションでパスを回してゴールに近づいていき、約20mの距離からシュートを打ちます。2人はそのままタイミングを合わせてゴール前に走り込み、サイドからのセンタリングになるべくダイレクトで合わせます。

ロングシュートまたはヘディングシュートによる得点のみを合計していきます。10回やって、その合計得点を競い合います。

バリエーション

- 2人のコンビネーションをあらかじめ決めておきます(横パス、横・縦パス、縦パスして後ろから走るなど)。

DRILL 12

キーパーの課題

- センタリングのカット
- 正確なスローイング

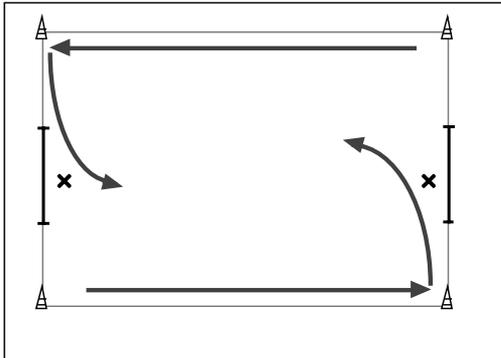
フィールドプレイヤーの課題

- ドリブルからの正確なセンタリング
- 動きのなかでのボールコントロール
- ヘディングシュート

練習のフォーメーション

通常のゴールを2つ、約40m離して置き、それぞれにキーパーが入ります。選手は各自ボールを持ち、フィールドの対角に均等に分れます。各ゴール前には攻撃の選手を2人ずつ配置します。

練習方法



両グループの選手が同時にサイドラインをドリブルし、反対側のゴール前に待機している選手にセンタリングを上げます。

その後に、自分でボールを拾い、次の列の後ろにつき、同様にドリブルからセンタリングを上げていきます。

ゴール前の選手は、時間で区切って交代します。

バリエーション

- ゴール前に、2人の攻撃選手の他に、1人バックを入れ、2対1からシュートするようにします。
- 両サイドにジグザグコースを作ります。ジグザグドリブルからセンタリングを上げるようにします。
- センタリングの種類をいろいろに変えます(低いボール、ニアポスト、ファーポストなど)。

DRILL 13

キーパーの課題

- センタリングのカット
- プレーの中からのシュートカット

フィールドプレーヤーの課題

- コンビネーションプレーからのシュート
- ヘディングシュート

練習のフォーメーション

通常のゴールを2つ、約40m離して向かい合わせて置き、それぞれにキーパーが入ります。フィールドプレーヤーは2つのチームに分かれ、それぞれペアを組みます。各チームは両対角に分かれて並びます。両チームからセンタリングを上げる選手をサイドに置きます。

練習方法



両チームから最初のペアが出て、2つのゴールを使って2対2を行います。コンビネーションプレーから得点するようにします。

シュートしたら、両方のペアはすぐにフィールドから出て、次のペアが入り、同様に2対2をします。シュートしたチーム側のボールからになります。

点が入った場合は、点を入れたチームの味方からセンタリングを上げてもらい、得点を重ねることができます。得点した選手は、センタリングのポジションに入り、役割を交代します。その後、次のペアがフィールドに入ります。チーム毎に得点が加算されます。10(20)点先取を競い合います。

DRILL 14

キーパーの課題

- 素早い反応
- いろいろな角度からのシュートに対するポジショニング

フィールドプレーヤーの課題

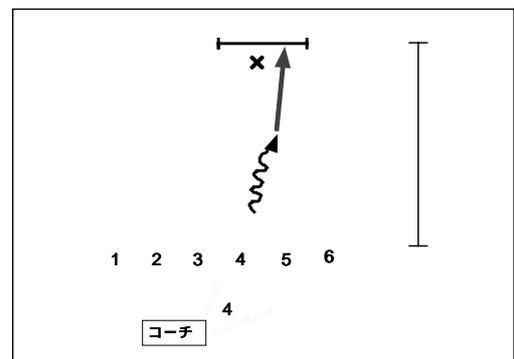
- いろいろな角度からの正確なロングシュート

練習のフォーメーション

通常のゴールに2人のキーパーが交代で入ります。両サイドにセンタリングを上げる選手を配置します。

選手は各自ボールを持ち、ゴールから約25m離れたところに横に並び、コーチの方を向いて立ちます。コーチは選手の後ろに立ちます。選手には番号をつけます。

練習方法



コーチが1つの番号を、フィールドプレーヤーにのみ聞こえる程度でコールします。それを聞いて、全選手がボールと一緒にゴールの方向へ向き直り、番号を呼ばれた選手だけシュートを打ちます。それを3回(3人分)繰り返した後、残りの3人が順番にシュート

を打ちます。その後、センタリングを両サイドから3本ずつ上げます。この間に、ロングシュートを打った選手は自分でボールを拾って、ゴール前のポジションに戻ります。

サッカー選手の成長と指導法

『指導上の年齢区分』

年齢	区分					
20	A	青年期	成長の停止	パフォーマンス		
19						
18						
17						
16	B	第2期	第2次成長期	改善		
15		思春期				
14	C	第1期			学習の至適期	開始
13						
12	D	第2期	第1次成長期	発見		
11						
10	E	学童期				
9						
8	F	第1期				
7						
6	サッカー スクール	学童前期				
5						
4						
3						
2						
1	幼児期					

『年齢と指導の留意点』

指導年齢区分	指導の留意点
学童前期 (5歳まで)	調整力を付ける運動を取り入れる “遊び”を重視する
学童1期 (8歳まで)	ゲームについて理解を始める 身体的には反応時間の速さを身につける 他のスポーツ活動も行う
学童2期 (12歳まで)	サッカーのゲームについての知識を深める 将来的な目標を抱く最初の時期 うまくなりたいという欲求が高まるのでそれを生かす
思春期前期 (14歳まで)	トレーニングに対して無気力になったりすることがあるので、 指導者が選手に対して良き相談相手となるようにする
思春期後期 (17歳まで)	身体的、技術的な面で一番伸びる時期 試合においては結果にこだわりを作っていくようにする

『 6 歳 ~ 11 歳の発育・発達の様相と指導の要点 』

	全般的指導の要点	留意点
小 1 6 歳	<p>主導的（先導的）指導 -- しつけ重視 悪口、自慢、親切、乱暴など対人行動の指導 規則を守る、集団行動（4 ~ 6人）の指導の手がかり 正義感（フェア）の養成 遊び、楽しさがよりどころ（スポーツの楽しさ、身体を動かす面白さ） 指導に当たっての示範（demonstration）の意味が大（手とり足とり） 運動では神経機能の刺激を重点的に、安全（怪我防止）との兼ね合いが重要（活動欲求との兼ね合い）</p>	<ul style="list-style-type: none"> サッカーだけでなく他の様々なスポーツを体験させる 運動神経が急激に発達する時期なので、リズムカルな運動、ジャンプやランニングをミックスした運動など、子どもの巧緻性（調整力）を伸ばす運動種目、練習種目を考える 集中力が持続しないので遊び感覚を生かす指導をする
小 2 7 歳	<p>主導的指導を -- しつけ、ほめる 他律的ながら、対抗意識が生まれるので勝敗、競争の正しい指導 対人行動の指導 集団行動の指導（順番、集合、分散、整列、礼、聞く --） 正義感、思いやりの養成 身体を動かす、みんなでやる楽しさを養成、運動を好きに！ 正しい示範、モデルの効果 -- 身体的に触れて -- 模倣、まねる 神経感覚トレーニングを重点的に</p>	<ul style="list-style-type: none"> 幅広いスポーツ経験をさせ、さまざまな運動遊び（鬼ごっこや馬跳び）を指導の中に取り入れる 神経系の発達が完成に近づく年齢なので、反応時間を速くしたり、敏捷性を養ったりする練習も加えていく 心理的には自立心が芽生えてくる時期なので、それをうまく刺激しながら指導する
小 3 8 歳	<p>主導的指導から先覚的指導へ（教え、気付けさせる、経験者としての立場） 個人に応じて、大多数はまだ先導的指導が必要 対人行動の指導、ねたみ、文句、悪口、悪さ、乱暴、ルール、決まり --- 集団行動の指導 正義感、親切心、熱心さ、まじめさの養成チャンス、同情心も --- 3年（8歳）~ 4年（9歳）この年代が総合的に非常に重要な時期</p>	<ul style="list-style-type: none"> 幅広いスポーツ経験をさせ、さまざまな運動遊び（鬼ごっこや馬跳び）を指導の中に取り入れる 神経系の発達が完成に近づく年齢なので、反応時間を速くしたり、敏捷性を養ったりする練習も加えていく 心理的には自立心が芽生えてくる時期なので、それをうまく刺激しながら指導する
小 4 9 歳	<p>主導的指導の限界、先覚的指導へ（子供に心を開く） チーム、グループ指導可能 正しい競争に対する態度養成（動機づけに注意） 対人行動、集団行動の指導 失敗を認めること、親切心、仲良くすること、一生懸命やること、公平さ、勝ち負け、他人の悪口、ルールなど --- スキルが非常に身につく大切な時期</p>	<ul style="list-style-type: none"> 心理的には自立心が芽生えてくる時期なので、それをうまく刺激しながら指導する
小 5 10 歳	<p>先導的指導を -- 問題解決の糸口を与えていくやり方 自己を高める意欲と結びつけていく指導 対人行動、集団行動の指導 正しい勝敗、競争の態度指導 少年思考を限定しないで、他思考へ伸ばしていく（教えすぎに注意） 体力なかでもパワー、持久力、筋力の養成を強調しないこと 各自が考え、工夫する余地を</p>	<ul style="list-style-type: none"> ボール遊びに加え、基礎的な技術をしっかり身につけていく時期 身体的にはかなり基礎ができ上がり運動神経系がほぼ確立されてくる
小 6 11 歳	<p>指導者に対する信頼感、不信感を抱く指導者の言動注意 自主活動、学習の習慣を -- 実施、反省、改善の習慣、創意工夫してトライする習慣、洞察力 集団行動の指導、協力、助け合い、チームワーク、親切心、思いやり、ルール、グループ意識の刺激 激しい体力トレーニングをさけること</p>	<ul style="list-style-type: none"> 脳の発達から見ると、意欲や創造の場である前頭葉が発達する時期であるので、子供が自分で考えて自分で行動できるような環境を与えていく 競争心が旺盛になってくるので、勝敗に対する正しい態度、プレーのマナーなど、プレーに関わること以外のことについても指導する

『12歳～17歳の指導の要点』

	指導の要点・留意点
12歳 ～13歳 中1 ～中2	<p>小学校から中学へ進学してチームの母体が変わったときには、選手がその環境に慣れるまでに時間を必要とする。クラブチームのように指導者が変わっても、練習を行う場所や雰囲気、メンバーにはほとんど変化がないような場合には、進学による影響はほとんど考慮しなくても良いだろう。</p> <p>しかし、学校が変わり、指導者やメンバー、練習の環境が大きく変わった場合には、指導者がフレッシュマンと個々に面接を行って、その選手の育ってきた背景を理解しなければならない。又、自分の指導の考え方について説明することも忘れてはならない。</p> <p>練習の内容については、同じ中学生でも中1と中3では体格や体力の面でかなりの差があるので、練習の負荷については十分に気を配り、個性の原則を特に重視しなければならない。技術面では正確性を第一に考え、戦術面では基本戦術について理解を深めていく。</p>
14歳 ～15歳 中3 ～高1	<p>中3から高1の年代にかけては、受験による影響を最も重要に考えなければならない。学校の運動部でサッカーをやっている選手も、クラブでサッカーをしている選手も、日本の社会の中では、高校受験という大きな壁が存在する。受験勉強によって練習を中断してしまうものがほとんどだろうし、生活のリズムも不規則になりがちである。こうした要因によって、この時期は体力の低下やサッカーに対する情熱の薄れなどが見られるようになる。指導者はこの点を是非考慮したい。</p> <p>様々な面で：伸び：を期待できるこの時期に“受験”という大きなマイナス要因があることは残念だが、体力の低下を防ぐ方策を考え、選手に適切なアドバイスを送ることは指導者の大切な役割である。</p> <p>まず、生活を出来るだけ規則正しく行い、短時間でも体操をしたり、ボールコントロールの練習を行ったりする。受験期には短時間でも練習を継続していくようにする。</p> <p>受験期が終わり、高校へ進学した場合には、小学校から中学校へ進学した場合と同じ配慮が必要である。特に体力の低下が著しいので、漸進性の原則を守って練習を計画していく。</p>
16歳 ～17歳 高2 ～高3	<p>肉体的にも精神的にもかなり安定してくる時期である。技術面では、基礎技術の反復練習と、相手のプレッシャーを受けながらのボールコントロールの練習を多くする。又、自分にふさわしいポジションがはっきりしてくるので、そのポジションに必要なプレーの戦術的理解と技術的向上を図っていく。いわゆる、ファンクショントレーニングをどんどん取り入れていく時期である。</p> <p>体力面でのトレーニングでは、瞬発力をさらにアップさせるためにウェイトトレーニングを組み入れていく。特に、腹筋や背筋など体幹の筋力トレーニングをどんどん行い、身体のバランスを高めていくようにする。又、持久力のトレーニングも欠かせない。有酸素的な持久力だけでなく、無酸素系の持久力のアップも目指していくこと。</p> <p>高校3年生になると、将来の自分の進路がかなり具体化してくるので、その選手の進路を考慮した指導が必要である。グラウンド上のプレーに関するだけでなく問題だけでなく、グラウンドを離れた部分についても指導者の適切な助言が必要になる。選手の自立を助けるのが、この時期の指導のキーポイントである。</p>

「体カトレーニング編」 第1巻 筋力/パワー

映像	内容
試合の場面 「LESSON 1 筋力/パワー」	サッカーでは優れた筋力が必要。
「筋カトレーニング」試合の場面 ・首と方を鍛えるために	ヘディングでは、特に首が強くなければいけない。首と肩のトレーニングをしてみる。
・レスラーブリッジ	ブリッジはできるだけ高く。かかとは上げない。
・シットイング・バック・プレス	ベンチに座り、バーベルを順手で、肩幅よりやや広く持って、ゆっくり上下する。
バーベルの持ち方	両端から手の幅を使って、均等にバランスよく持つ。
・ハイ・プル・アップ	両足を軽く開いて立ち、バーベルを順手で、肩幅よりやや狭く持って、顎の高さまでゆっくり上下する。
・バック・プレス	バーベルを使わず、パートナーに適当な圧力をかけてもらい、ゆっくり上下する。肘が前に出ないようにする。
試合の場面 ・胸を厚くするために	身体の動きの中心となる胸を鍛える。
・ベンチ・プレス	両肩は支柱の近くに位置し、両足を左右に開く。胸骨にふれるまで上下する。上げるときは頭のほうでなく、真上に。
バーベルを握る位置	バーベルを狭く握ると、上腕の裏側の筋肉が、広く握ると胸の筋肉が鍛えられる。
補助者をつける	危険防止のため、頭のほうに一人、あるいは、両側に一人ずつ、補助者をつけるとよい。
・ラテラル・レイズ 思いダンベル	ダンベルを使う。両手を上げた状態から左右にゆっくり開き、身体の線よりやや下まで降ろしたら、またゆっくり上げる。ダンベルがやや重いときは、肘を少し曲げる。
・プレス・アップ	相手の身体をできるだけ自分のからだに引き付け、腕が伸びるまで離す。
・プル・オーバー	両手は弧を描くようにして、胸まで持ってくる。パートナーは力を入れすぎたり、抜きすぎたりしないようにする。
試合の場面 ・胸を強くするために	スローイングなどのときに使う、腕を鍛える。
・スタンディング・カール	バーベルを肩幅に、逆手で持つ。肘を脇腹につけて上体をやや前かがみにして、ゆっくり上下する。上体をスイングさせないように。
悪い例	このように上体をスイングさせると、腕のトレーニングにならない。
ダンベルを使う	ダンベルを使ったワンハンドカール。要領は同じ。
・フレンチ・プレス	上腕の裏側の腕を伸ばすときに使う筋肉のトレーニング。バーベルは肩幅よりやや狭く、順手で握る。まず頭の後ろに、肘を上にして背中まで持っていく、次に肘の位置をそのままに、頭の前まで持っていく。
ダンベルを使う	ダンベルを使って片手でもできる。片手で肘を固定するとよい。
・スタンディング・カール ・フレンチ・プレス	器具の代りに相手の体重を使う。要領は器具を使ったときと同様。
試合の場面 ・背筋を強くするために ・デッド・リフト	身体の中心となる背筋を鍛える。 両足をバーベルのシャフトの下に位置し、肩幅よりやや広めに持ち、胸を張り、まず大たい部まで上げ、次に背筋を意識して反り返る。

映 像	内 容
<ul style="list-style-type: none"> ・ ベントオーバー・ローイング 	<p>両足を開き、バーベルを肩幅より広く持つ。上体を前傾させ、お尻を後ろに突き出す。膝を軽く曲げ、肘を曲げて引き上げる。意識的に背筋を使う。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ デッド・リフト 	<p>相手の体重を使ったデッドリフト。両者とも相手にしっかりつかまる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ トランク・エクステンション 	<p>腰を中心に上体と両足を強く引き上げる。</p>
<p>試合の場面</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 腹筋を鍛えるために 	<p>走ったり、蹴るときに使う、腹筋を鍛える。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ シット・アップ <p>ダンベルを使う 傾斜を使う</p>	<p>上体を起こし、腹筋の上部を鍛える。膝を曲げて行うこと。ダンベルを使ったり、角度をつけたりすることで、より大きな負荷ができる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ レッグ・レイズ 	<p>腹筋の下部を鍛える。両足をゆっくり降ろす。</p>
<p>パートナー付</p>	<p>パートナーに負荷をかけてもらおうと、より一層の効果がある。</p>
<p>試合の場面</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 下半身強化のために 	<p>キックやジャンプのときに使う腿の全面、ダッシュのときに使う腿の裏側、ダッシュやジャンプに使われるふくらはぎを鍛える。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ フル・スクワット 	<p>両足は肩幅よりやや広く、バーベルは順手で広く持ち、肩甲骨の上にかつぐようにする。背筋を伸ばし、下腹部に力を入れてゆっくり上下する。膝を内側にしめるようにすると下半身の強化になる。腿が床と平行になるまで降ろすとフルスクワット。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ ハーフ・スクワット 	<p>120～130度ぐらいまでなら、ハーフスクワット。</p>
<p>プレートを使う</p>	<p>かかとが浮きやすいので、木片やプレートを入れるとよい。</p>
<p>パートナー付</p>	<p>人を負荷としたフルスクワット。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ ヒール・レイズ 	<p>足首のじん帯強化。スクワットと同様にバーベルを持ち、ゆっくり十分にかかとを上げる。</p>
<p>プレートを使う</p>	<p>かかとの上下動を大きくするために、プレートをつかうとよい。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ ニー・エクステンション 	<p>腿の前面強化。ニー・エクステンションマシンを使う。膝を直角にし、前面に蹴り出す。両手を横に置き、上体を使わない。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ ニー・フレクション 	<p>腿の裏側強化。うつぶせになり、パットをアキレス腱のあたりにかけ、手前に十分引き付ける。</p>
<p>パートナー付</p>	<p>パートナーに適当な圧力をかけてもらう。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 10 RM 法 	<p>トレーニング方法を紹介する。</p>
<ul style="list-style-type: none"> 1 セット (連続して 8～10 回) 2～3 分のインターバル 1 種目につき 2～3 セット ・ ピラミッド法 	<p>10 レペティション・マキシマムシステム。連続してなんとか 8～10 回上げられる重さを使い、2～3 分のインターバルをとり、1 し種目につき、2～3 セット行う方法。連続して 12～13 回上げられるようになったら 2～2, 5 kg 増量する。個人でも重さを決められるので、初心者にも適している。</p>
<ul style="list-style-type: none"> 10 セット中、最大重量を 4～5 セット目に設定する方法。前半部は上げる回数を少なくして、徐々に重さを増やしていき、後半部は重量を軽くしながら回数を多くする。前半部は集中力作り、後半部で筋力作りを狙ったもの。 	
<p>「パワー・トレーニング」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ハイ・クリーン 	<p>両足を片幅よりも狭くしてシャフトの下に置き、バーベルを順手で片幅より広く持つ。膝を深く曲げバーベルを一気に持ち上げる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ ジャンプ・パワー・プレス 	<p>バーベルを頭上に上げると同時に足を開き、胸に下ろすときに足を閉じる。</p>

映 像	内 容
足を前後に開く ・スクワット・ジャンプ ・フライング・スプリット ・クリーン・アンド・ジャーク ・スプリット・スナッチ ・パワー・カール ・時間設定法 ・回数設定法	足を前後に開く方法もある。 ダンベルを両手に持ち、足をわずかに前後し、ジャンプする。着地のとき足の前後を入れ替え、深くしずみこむ。これを連続する。 バーベルを順手で広めに持ち、肩にかついでジャンプする。着地のとき足の前後を入れ替え、深くしずみこむ。これを連続する。 クリーンとパワープレスを組み合わせたような運動。 床のバーベルを一気に頭上に上げる運動。両足を前後に開きながら手首を返して一気に上げる。 全身の反動を利用して持ち上げるスタンディングカール。 トレーニングの方法をみる。 最大挙上量の3～6割を用い、最大スピードで10～15秒間行う。できるだけ回数を多くするよう心がける。 回数を10～15回に設定し、できるだけ時間を短縮する方法。

「体力トレーニング編」 第2巻 サークット・トレーニング

映 像	内 容
試合の場面 [LESSON 2 サーキット・トレーニング] [サークット・トレーニング] ・プッシュアップ ・上体おこし ・背筋 ・ヒールレイズ ・腕立て手ばたき ・スクワットジャンプ ・トランクカール ・バービー ・レッグレイズ ・フルスクワット 通して行う 「サーキットトレーニング1」	筋力、パワー、スタミナを総合的に高めるトレーニング。 腕立て伏せ。上腕が地面と平行になるまで曲げる。 頭の後ろで両手を組み、膝を曲げて行う。肘が膝につくまで上体を起こす。 両手を背中で組み、上体を起こす。 背筋を伸ばし、爪先立ちになる位かかとを上げる。 腕でできるだけ高くジャンプする。連続して行う。 両足を前後に開き、できるだけ高くジャンプする。着地のとき、足の前後を入れ替え、深くしずみこむ。これを連続して行う。 膝を伸ばし、両手を大腿部に添って、膝頭まで届くように、上体を起こす。 気をつけの姿勢から、1で両手を地面につけてかがみ、2で両足を後ろに大きく振り出す。3つで両足を引き寄せ、4で元に戻る。できるだけ早く正確に行うことによって、全身の敏捷性を養う。 仰向けに寝て、両足を20～30cmほど上げ下げする。 両足を肩幅よりやや開き、上下動する。上体が前傾しすぎたり、かかたが浮かないように注意する。 以上のワンセットをしてみる。 種目は10～15種目とし、連続して行う。同一の部分を使うものを連続しない。各種目のトレーニング回数は、1分間にできる回数の2分の1。運動は正確に行う。3サーキット行う。常にトレーニング時間を短縮するよう心がける。力がついたら回数を決め直す。 各種目にかかる時間を設定し、回数を多くしていく。例えば1種目につき30秒、1セット5分として行う。

映 像	内 容
「サーキットトレーニング2」 ・ヘディングジャンプ ・両足交互ジャンプ ・腿上げ ・プッシュアップ ・ロシアンダンス ・自転車こぎ ・スクワットジャンプ ・Vシット ・バウンディング ・上体おこし 通して行う	各種目の間をジョギングでつなく。1種目を20～30秒、ジョギングを30～40秒。 少し助走をつけてジャンプし、上体を使ってヘディングをイメージする。 両足をシャープに交差させながらステップする。 上体は適度に前傾させ、腕を前後に振る。 腕立てふせ。 下半身のパワー強化。上体を起こし、膝を伸ばすようにする。 足の敏捷性を高める。できるだけ早く動かす。膝を良く伸ばすようにする。 両足を一気に引き上げ、Vの字にする。 腕を大きく振り、膝を高く上げ、大きなスライドで進む。 以上のワンセットを試してみる。
「ボールを使って1」	前転、後転、うつぶせ、仰向け、左右の側転、飛び込み前転、横倒れ、左右へのスライディング、ローリングを行いながら、相手から出されるボールをヘディング、ボレー、インサイドで返すのを続けて行う。
「ボールを使って2」	パス・アンド・ゴー。相手にパスを出してすぐ走る。 長座の姿勢で左右に倒れながら、ボールを受け返す。 自分でパスを出してボールを追いかける。10mの間隔で行う。 投げられたボールをクラウチングの姿勢からジャンプして受け、投げ返す。 走りながらジャンプし、捻りのヘディングでボールを返す。 ボールを持ったVシット。 障害物の間をスラロームしながらドリブルする。 ボールを持った背筋。 8m位の間隔で置かれた2つのボールに交互にさわる。 長座でのヘディング。 ボールを高く投げ上げ、長座の姿勢をとり、すぐに立って受け取る。 腕立ての姿勢で、投げられたボールをヘディングで返す。膝をつかない。 このサーキットトレーニングは高校生以上を対象とし、一種目45秒間行い、30秒間休む形で、1サーキットで終わる。中学生の場合は6～8種目に設定し、一種目を30秒にするとよい。

「体力トレーニング編」 第3巻 スピード/スタミナ

映 像	内 容
試合の場面 [LESSON 3 スピード/スタミナ] 「ウォーミングアップ」 ・ジョギング 悪い例 ・ブラジル体操 ・ストレッチング	スピードの優劣が試合を決めるといってもいい。 膝を前へ出すイメージ。腕はリラックスさせ自然に振る。 腰を落として足を引きずるのは良くない。 軽快なリズムで変化に富んだ動きを行う。両手を胸のあたりで水平に構え、捻る。手ばたきから横に大きく広げる。股関節を開く。足上げ。かかと上げ。斜め前方に足振り。両手を前後で打つ。など。 筋肉を刺激するだけでなく、関節の稼働範囲を広げる効果がある。

映 像	内 容
パートナー付 組み合わせて行う	二人でやるときは、より強い効果があるが、パートナーは、無理に伸ばさないように注意する。
「スピード・トレーニング」 試合の場面 ・正しいランニング フォーム作り	これらを組み合わせながら20分くらいウォーミングアップを行う。目的の運動に向けて、精神的にも高めていく効果がある。 スピードを高めるトレーニングと正しいフォームを試してみる。 まず歩きながら腿を上げる。次にステップを入れる。今度は腿上げから振り出す。次にステップを入れる。さらに腿上げで走る。次にそこから足を前に振り出す。今度は小刻みに走る。最後に仕上げで80%ぐらいのスピードで100～150mぐらいを走る。
「ダッシュ力の向上」 ・牽引ダッシュ ・坂上りダッシュ ・坂下りダッシュ ・ボールを使うダッシュ	まず、スタンディングダッシュ。次に両手をついたクラウチングダッシュ。今度は片手をついてのクラウチングダッシュ。腕を素早く振り、膝を高く上げる。うつぶせから、仰向けから、前転してから、後転してから、長座から、スライディングしてから、それぞれダッシュをする。どのような体勢からでもダッシュができるようにする。 爆発的な足の蹴りを必要とする。腿の引き付けが弱くなりがちなので、気をつける。 通常では出せないスピードを体験する。だらだら坂を使って、正しいフォームで走る。 自分でボールを蹴って追いかける。さらに二人でパス・アンド・ゴールを行う。
「スタミナトレーニング」 ・無酸素的持久力トレーニング 試合の場面 ・レペティション ・エンドレスリレー ・シャトルラン ・ボール運びリレー ・有酸素的持久力トレーニング ・インターバル ・クロスカントリー	一分以内の全力で行う運動。 サッカーの試合は無酸素的ランニングの連続。 200～300mを全力で走り、休憩を7～10分とし、これを2～3回繰り返す。 100～300mで行う。 20～30mの距離をターンする。この練習にシュートを組み入れると、実戦さながらのトレーニングになる。 シャトルランにボールを置く動作を加え、集中力を養う。 今までの練習は一回一回全力で行い、完全にバテるまで身体を追い込むこと。 長時間かけ、身体がバテるまで追い込まないトレーニング。 緊張と緩和と組み合わせ、ダッシュ力と、スピードの持続を高める。全力走での脈拍数は180ぐらい、インターバルのときでも120ぐらいに保つようにする。続けて10回ぐらいを目安として行う。 アップダウンを繰り返すことによってインターバルトレーニングと同様の効果がある。
「クールダウン」	サッカーの試合では10000m以上を移動するといわれる。持久走のトレーニングは、練習の最後に持ってくるべき。 身体と精神を早く静めるためのもので、ウォーミングアップと対をなす。軽い体操やストレッチを行い、疲労を残さず、怪我、故障の予防をする。電子スポーツ治療器を使うのもよい。

映像	内容
「トレーニングプランの立て方」	年間を通じてのトレーニング計画の例を紹介する。10月に試合がある場合、10月を試合期、7～9月を準備期、4～6月を鍛練期、1～3月を鍛練期、11～12月を休養期とする。鍛練期では、全身運動による筋力作りを中心とする。鍛練期では、部位を定めた筋力トレーニング、持久力を高める有酸素持久力トレーニングに重点を置く。また、スピードのトレーニングも加える。準備期では、無酸素持久力トレーニング、スピードトレーニングに重点を置く。試合期では、短時間で筋力トレーニング、スピードトレーニングを主とする。休養期では他のスポーツを積極的に行い、怪我をした選手は、完全に治すようにする。

監修者のプロフィール

田嶋 幸三

- * 1957年(昭和32年)11月21日 熊本県天草郡生まれ
- * 1976年 浦和南高校で全国高校選手権優勝
筑波大学～古河電工
- * 1980年～82年 日本代表DFとして活躍
- * 1983年から4年間、ドイツ・ケルン体育大学に留学
筑波大学大学院を経て1988年から立教大学講師
- * 1990年(平成2年)立教大学助教授
- * 1994年 日本サッカー協会強化委員会副委員長 指導委員会委員

川俣 則幸

- * 1967年生まれ
埼玉県立川越高校
筑波大学大学院体育研究科修士課程修了
日立フットボールクラブ
- * 1991年7月より日産フットボールクラブ
フィジカルコーチに就任、現在に至る

アルフレッド・ガルスティアン ALFRED GALUSTIAN

- * クーバー・コーチング・インターナショナル・ディレクター
- * スペシャル・オリンピック・インターナショナル・テクニカル・ディレクター
- * イングランド・学校・サッカー連盟・コンサルタント
- * アイルランド・サッカー協会・コーチングコンサルタント

トム・バイヤー TOM BYER

- * 1960年 11月21日 アメリカ・ニューヨーク生まれ
- * 1981年 イギリス・ラインストーン・F・Cでプレイ
- * 1983年 NASL(北米・プロサッカー・リーグ) タンパベイ・ローディーズでプレイ
- * 1989年 ネッスル・ミロ・サッカー・クリニックの開始、米国サッカー協会Bライセンス取得
- * 1990年 極東地域、米軍各基地内、アメリカンスクールにて、約7万人の子供達を指導
～93年 クーバーコーチング日本代表

矢作 典史

- * 1963年 11月13日 埼玉県川口市生まれ
- * 1978年 読売クラブ・ユース
- * 1982年 読売クラブ・ジュニアでプレイ、日本ユース代表 読売クラブでプレイ
- * 1984年 アメリカ カリフォルニア州サンディエゴUSIC(United States Of International University)
～86年 に奨学生として編入
- * 1987年 富士通サッカー部入部、日本サッカーリーグ2部でプレイ
- * 1993年 クーバーコーチング日本ディレクター
ネッスル・ミロ・サッカー・クリニックコーチ

COEVER COACHING クーバー・コーチング

THE WORLD'S No.1 SOCCER SKILLS TEACHING METHOD

スローガン

年齢や性別に関わりなく、あらゆるサッカー選手達に、楽しく、且つ、上達を実感できる指導が出来るように、プロのコーチから、経験の浅い学校の先生まで、あらゆる指導者たちに対して、想像力を刺激する指導プログラムを提供します。

クーバー・コーチングとは・・・

歴史

1970年代後半に、ヨーロッパカップ優勝監督のウィール・クーバーが考案。守備偏重のサッカーからの脱皮を目指し、スーパースターたちの技術を徹底的に分析し、プログラム化した。

支える人物たち

[代表] ウィール・クーバー

[ディレクター] アルフレッド・ガルスティアン / チャーリー・クック

各地のオフィス

・ヨーロッパ ・アメリカ ・アフリカ ・アジア

Coerver Coaching Network

SCOTLAND IRELAND ENGLAND GERMANY FRANCE SOUTH AFRICA

UNITED ARAB EMIRATES JAPAN AUSTRALIA CANADA BRAZIL AMERICA

なぜ、No.1なのか！

有名選手からの推薦

ロベルト・リベリーノ（ブラジル）/ジェフ・ハースト（イングランド）

サー・スタンレー・マッシューズ（イングランド）/フランツ・ベッケンバウアー（ドイツ）

カールハインツ・ルンメニゲ（ドイツ）/ロイ・ウェガリー（アメリカ）/テフィロ・クビジャス（ペルー）

協会からの推薦

F I F A（世界サッカー連盟）

U E F A（ヨーロッパ・サッカー連盟）

I O C（国際オリンピック委員会）

米国サッカー協会

南アフリカ・サッカー協会

アイルランド・サッカー協会

フランス・サッカー協会

コーチからの推薦

アレックス・ファーガソン（マンチェスター・ユナイテッド）/ジョージ・グラハム（アーセナル）

ボラ・ミラノビッチ（アメリカ代表チーム）/ボビー・ロブソン（イングランド）

どんな指導法なのか

サッカーの基本を『ボール扱い』として、テクニックの向上を目的としている。

『個人の能力の向上』が“チーム向上の鍵”であり、個人の攻撃テクニック中心のプログラム構成。

『個人のテクニック』を自分自身で練習するように選手を動機付ける。

“サッカー”を『個人スポーツ』として新たに位置づける。

より多くの人を“サッカー”に引きつける。

魅力ある、“攻撃サッカー”をするチーム・個人を作る。

『スポーツマン・シップ』にのっとった行動と態度を選手に要求する。

“サッカー”を楽しくする。

世界の『スーパー・スターのテクニック』を手本として、選手を精神的・視覚的に刺激する。

『自信』と『尊厳』を育てる。

指導カリキュラム

(1) 個人技

. Ball FEELING . Change Of Direction . “MOVES”

(2) 攻撃のチームプレイ

. Passing and Receiving . 1-2's . Overlapping . Combination Play

- (3) 1. 各セクションは、A、B、Cの三段階に分かれています。
2. キーパーのトレーニングは、現在作成中です。
3. スタミナ・瞬発力・敏捷性などのトレーニングも組み込むことが可能です。

クーバー・コーチングの特徴

- (1) “ステップ・バイ・ステップ”の段階的なプログラム
- a. メンタル・トレーニングである 安全、どこでも
 - b. スローモーション 間違いが明確化
 - c. 部分から全体へ 修正がし易い
 - d. プログラム化 成功が容易
 - e. 真似、究極の学習法方 若いプレイヤーに最適
 - f. 反勝利至上 相手を大切にす
- (2) コーチ個人の能力に唯一左右されないプログラム
・指導レベルのボトムアップ

Kix International Inc.

