

PLAYERS FIRST

よい指導のためのヒント

Jリーグ・アカデミー エスパルス

指導者講習会 2005



編集・文責：Jリーグ・アカデミー エスパルス 池谷 孝

もっとサッカーをたのしむために
Jリーグ・アカデミー エスパルス

お父さんコーチのためのサッカーコーチング論

自分の子どもさんがサッカーをはじめたから少年団のコーチになった、そんなお父さんも多いと思います。よい指導をして、子どもたちをなんとか上手にしてあげたい、でも、どうしたらそうできるのかちょっと悩んでいるお父さんコーチもいると思います。今回は、オランダの選手育成ビジョン（ダッチビジョン）を参考にして、少年団などで、子どもたちを指導されている、そういったお父さんコーチをターゲットにして、子どもたちへのサッカー指導の考え方や方法を考えてみたいと思います。

ダッチビジョンは、シンプルで誰にでも理解しやすい指導の考え方ですし、日本協会の選手育成の考え方とも合致しますので、興味のある方は「ダッチビジョン2003」（西部サッカー協会技術委員会編）を読んでみてください。

ダッチビジョンのサッカー指導の基本的な考え方

1. サッカーを楽しませる Enjoyment

選手たちにやる気があって練習するとき、彼らはそこからたくさんのことを学び、その結果、よい選手になることが可能である。そこで、私たち指導者の目標は、子どもたちができるだけサッカーを楽しめるようにしてあげることである。子どもたちにとって、サッカーの練習でもっとも楽しいのは、得点をあげたりそれを防いだりする場面がたくさんある練習である。正規の広さのグラウンドを使った、たくさんの方での練習では、子どもたちひとりひとは、十分にボールに触れることができず、十分な練習の成果は得られない。そこで、われわれが提案するのは、11歳までの子どもたちは、小さなフィールドで、人数を少なくして練習した方がよいであろうということである。そうすれば、子どもたちはたくさんボールに触ることができ、また、試合の状況での視野を広げることにも役立つだろう。

2. 繰り返し練習する Repetition

繰り返し練習させることは、サッカーを教える過程で、とても重要な部分である。同じことを何度も何度も、できるようになるまで繰り返し練習することだ。昔の、空き地や路地裏のサッカーでは、いつもそういうことが行われていた。

3. よい指導をする The quality of coaching

昔の子どもたちがやっていたストリートサッカーとは反対に、最近の子どもたちの試合には、いつも大人たちがそばにいる。しかし、そのことが必ずしもよい結果を生むとは限らない。大人たちから、彼らが子どもだったころのサッカーと今のサッカーをくらべ、しばしば批判めいた発言が出るのは、子どもたちにとってよいことではない。また、試合では、よく、コーチから、子どもたちが理解できないむずかしい注意や指示が出される。親の口出しも見られるが、よいことではない。

コーチは、子どもたちがどのようにしてサッカーを上達させていくのかを知り、子どもたちにわかりやすくサッカーを教える方法を知っていることが大切である。サッカーを教え、指導していくには、たくさんの「試合 : ゲーム」に対する知識と理解がなければならない。コーチングについての、「オランダビジョン」は、よりよい方法で子どもたちを教えられるように考えられている。われわれは、この方法でよいサッカー選手を育て、試合をより一層楽しむことができるようになることを確信している。

お父さんのためのサッカーコーチング論

“はじめに”

芸術を中心として話をすすめていきますが、問題は、けっして芸術にとどまるものではなくわれわれの生活全体、その根本にあるのです。だから、むしろ芸術などに無関心な人にこそ、ますます読んでいただきたい。

私はここで、あなたと直接に、膝をまじえて語りあうような、楽な気分で話をすすめていきます。もし読んだあとで、納得できないふしがあったり、反対の意見があれば、どんどん、ぶつけてきてください。そして明朗に、積極的に、おたがいの力でこれらの文化をもりたててゆきましょう』

これは、私がいま読んでいる、芸術家の岡本太郎の『今日の芸術』という本の、初版の序というところに書かれている文章です。私は、このあたらしい気質にあふれた本が、1954年に発刊されたことにまず驚いていますが、この文章の持つオープンマインドな思想が、サッカーの指導に対する私のいまの気持ちにたいへんフィットしていたので、まずここに紹介させていただきます。

さて、前述のダッチビジョンの考え方を参考にして、もう少し指導についての考え方を深めてみましょう。指導の基本の考え方がわかれば、練習メニューや内容を決めることはそうむずかしいものではありません。練習メニューから入るとサッカーがむずかしくなります。少年期の指導での最大のテーマは、技術指導です。考え方をしっかりしていれば、練習はシンプルなものでいいと思います。あとは、練習中のアドバイスや指導をどのくらいの深さで行えるかですが、これは指導者自身の経験にもよりますから時間がかかります。まず考え方です。

“目的に合わせた練習を”

練習は、子どもたちの抱える課題克服をもっとも大きな目標のひとつとして行なわれるものです。なにが課題かは、主として「試合 Game」で指導者が見つける必要があります。見つけた課題から練習の内容を決め、「目的」にあった練習メニューを組み立てることが必要です。

ですから、指導者には「試合を読む力」が必要です。試合を読む力というのは、簡単にいえば、試合の中で、何が原因で、「ゴールに攻めて得点する」、「ゴールを守る」ことに関して、子どもたちがうまくプレーできないのかを見つけることです。

子どもたちの課題がどういうところにあるかは、一般的に3つの部分から見るとわかりやすいと思います。ひとつは、「技術 (ボールテクニック)」です。ふたつ目は、「局面を 観て判断する力」です。最後に、味方との「コミュニケーション (コンビネーション)」のとり方です。ダッチビジョンでは、この3つを、T .I. .C (Technic ,Insight ,Communication) という表現をしています。

『よい技術を身につける』:Technique

子どもたちにとっては、ボール技術の習得がもっとも大切です。私は、近年、レベルの高い、代表のサッカーやプロのサッカーの戦術がクローズアップされるあまり、指導者がその影響を受けて、少年期の子どもたちの技術練習が少しおろそかにされているような気がしますが、みなさんはどうお思いでしょうか。ボール技術の練習が足りないと思いませんか。

12歳くらいまでの、技術習得にもっとも適したゴールデンエイジ年代の技術指導の大切さはよく知られています。一生に二度と現れない技術習得のチャンスですから、この年代は技術練習を、繰り返し繰り返し、たっぷり行なうことが大切です。

試合や練習で見つかった子どもたちのプレーの課題の多くは、技術的な部分であるはずですが、ですから、特にこの年代を教える指導者には、ボールを止める、運ぶ、渡すといった技術を、子どもたちに定着させるための技術論や具体的な指導力が求められます。ワンタッチコントロール、トラップ（クッションコントロールとウェッジコントロール）、フェイントとターンとドリブルとボールキープ（スクリーン）、インサイドパス、シュート、ヘディングなどの基本技術や、1対1の技術からはじまるサッカーの主要な技術をしっかりと身につけさせたいものです。そのためには、お父さんコーチが、技術指導の方法や知識を身につける必要があります。身近なサッカー経験者に教えてもらうのが一番てっとり早いでしょう。子どもたちのサッカーの向上に直接的につながりますから、がんばってください。

技術の習得には、「正しい練習方法（よい習慣化）」と「繰り返しの練習」と「よい手本を見ること（視覚化）」が有効です。特に、よいデモンストレーションは、すぐに練習に役立つはずですから、練習のはじめに、積極的に活用してほしいと思います。自分ではうまくやってみせられないお父さんコーチも、上手な子どもを使って見本を見せれば、子どもたちによりイメージを与えることができます。数回繰り返し行うデモンストレーションに、簡潔な説明が加われば、子どもたちの技術の習得度はより高まるでしょう。

技術指導の方法に関しては、書店にはイラスト入りの技術指導書が多くありますので、簡単に参考にすることができるはずですが、技術指導のビデオや協会の指導指針もガイドラインとして有効です。チームの子どもたちの技術レベルに合わせたものを取り入れて練習を行ってください。

『観て判断する力の養成』:Insight

小学生前半年代から中盤にかけては、あくまで技術の習得（パーフェクトスキルの習得）が最大のテーマです。そして、年齢が上がって高学年になり、子どもたちが、スモールゲームや試合の中で発揮する技術が向上するにしたい、少しずつ「観る力と判断力」の要素も加えたメニューを練習に取り入れてほしいと思います。

「観る力と判断力」とは、ゴールやスペース、ボールや味方や敵の動きを観て、正確にプレーする力です。ひとりひとりの達成度の個人差はありますが、年齢が上がるにしたがって、スキル向上のために、確かな技術に支えられた、「観る力と判断力」の大切さの割合は大きくなります。

「観る力と判断力」は、まず「よい視野」を確保することが大切です。それは「グラウンドでのよいポジション・よい身体の向き・首を動かして周りをみること・周りからのコーチング」の4つのアクションで可能になりますから、できるだけ練習中から意識させてプレーさせてほしいと思います。簡単な練習でいいですから、「技術」プラス「観て判断し、行動する」メニューも考えて下さい。もちろん指導者自身にとっても、目の前の子どもたちの練習でなにが起こっていて、なにが問題かを観る力が大切です。

『よいコミュニケーションづくり』:Communication

また、周りの選手と「よいコミュニケーションがとれるようになること」は、戦術的な意味でも大切になります。この場合のコミュニケーションとは、ボールをもらえらる位置まで動いたり（サポート）、ボールを受けるポジションやタイミングを工夫したり、声で合図したり（コーチング）、カバーのポジションをとったりすることなどです。そして、子どもたちの技術がさらに向上すれば、アイコンタクトによって、その場面のプレーのイメージを共有できるようになるでしょう。しかし、あくまで、ボールを足で扱う技術が身につくまではじめて、コミュニケーションがとれるようになることを忘れないでください。これは、技術が身につくと、顔が上がるようになり、視線がボールから離れ、周りの状況を観れるようになるからです。

“練習について”

まず、指導者の教えすぎや強すぎる指導は、子どもたちの自由な発想やプレーを止めてしまい、サッカーの楽しさを奪いかねないですから、指導者の我慢も必要です。練習の中で、子どもたちの意見を聞いたり、反対に、指導者が質問したりできるよい雰囲気づくりも必要です。また、子どもたちにむずかしい内容の練習はいいと思います。練習をむずかしい内容にしないことは大切です。

しかし、あくまで子どもたちのレベルに合わせながら、練習の中にもし、よい技術の発揮、観て判断する力の養成、周りとのよいコミュニケーションづくりの3つの要素をいれることができたとしたら、それはすばらしい練習になるでしょう。

そして、練習の中で子どもたちが、よい技術を発揮しているか、よく見てプレーしているか、周りとの連携はうまくいっているかの3つ(T.I.C)について、注意深く観察して、アドバイスするだけでも子どもたちのサッカーは向上するはずで

す。一日の練習では、「目的達成のため」にメニューを組み、ひとつの練習の中で子どもたちの達成状況を見ながら、子どもたちへの要求の程度や練習の簡単さ・むずかしさを微調整しながら進んでいくことが理想です。微調整する方法は、ひとつの練習の「時間」や「コート」の広さ、「人数」などです。たとえば、4対4の練習をやらせたけれども、子どもたちにとって、技術的にむずかしいと判断したら、少しコートの大きさを広げてあげたり、あまり得点が入らないようであったら、ゴールを大きくしたり、ゴールの数を増やしたりしてあげるといったようなことです。

また、指導やアドバイスがランダムにならないことも大切です。たとえば、攻撃の練習なのに、守備のことを言いはじめると、子どもたちは混乱して、練習の目的がどこかについてしまいますから、注意しなければなりません。

最後に、子どもたちにとって、「ゲーム」はもっとも楽しいものです。一日の練習の最後は、その日の練習のまとめとしての意味を持つ、「ゲーム」で終わることがよいでしょう。その際に重要なことは、多くのゴールの喜びがあったり、子どもたちがたくさんボールにプレーできるようにゲームを工夫することです。

指導者は、ゲームのはじめはいろいろアドバイスしてあげてもいいですが、その後は黙って子どもたちのプレーを見守ってあげるのがよいでしょう。子どもたちは、練習で習ったことを生かして伸び伸びとゲームを楽しむはずで

“まとめ”

子どもたちにとって、「試合に勝つこと」と将来に花開くための技術を身につけること」は、どちらもとても大切なことです。しかし、ま

ま、この両者は対立しますので、バランスをとることはむずかしいものです。指導者は、たとえば、試合と練習の量のバランスをとるなど、子どもたちのことを第一に考えた、全体的なスケジュールのバランス感覚が必要です。試合中心のスケジュールが続くと、練習が減り、子どもたちの技術の進歩はあまりのぞめませんので工夫が必要です。

究極的に、将来ある子どもたちのサッカー人生で宝となるものは、「ボールテクニック」であると思います。ボールと友達になり、ボールを自由に扱える選手こそ、少年期の究極の選手育成の目標だと思います。背の高い子どもには、ヘディングの練習をたくさんやらせたり、足の速い子どもには、フェイントやドリブルの練習をたくさんやらせたりして、その身体的特徴をさらに生かすような指導も大切だと思います。技術を身につけさせることを基本に、よく観てプレーができて、仲間とうまくコミュニケーションをとれる選手、多様な特徴をもった選手を育てていただきたいと願います。

また、D.クラマーという名コーチは、「コーチは、サッカーの指導のほかに、ある時は教育者、ある

時は心理学者、またある時は医者でなくてはならない」というようなことを言っています。スポーツに怪我はつきものですので、子どもたちが、捻挫や打撲したときに応急の処置ができる程度の知識は持っていたいものです。心の面では、例えば、子どもたちが積極的なチャレンジをして失敗したときなどは「素晴らしい失敗だったね」というようなことをいってあげて、子どもたちに自信を与えられるような「コーチ」になりたいものです。

最後に、お父さんコーチの指導力アップにもっとも有効なのは、お父さんコーチに対する技術に関する実技指導です。残念ながら、いまそれができませんので、まず、頭の中を整理していただきたいと思います。

以下は、子どもたちへの、サッカー指導の考え方とグラウンドでのよい指導のための工具箱です。一度、自分の指導を冷静にチェックしてみるとおもしろいと思います。必ず役に立つと思いますので活用していただければ幸いです。

- ・ジュニアユースからユースの指導の考え方
- ・よい指導のための工具箱
- ・こんなコーチングしていませんか (トレーニング編)
- ・こんなコーチングしていませんか (ゲーム編)
- ・全体的な練習計画の参考となる考え方

ジュニアからユースの指導の考え方

指導の考え方... クリエイティブな選手の育成

まず選手に (よい指導の) 恩恵を!	PLAYERS FIRST
サッカーをする喜びがある	ENJOYMENT
多くの繰り返し練習	MANY REPETITION
完璧な技術を習得させる	PERFECT SKILL
技術・判断力・コミュニケーションの能力を伸ばす	T・I・C
ペナルティエリアで才能を発揮できる選手の育成	
コーチングの質の高さ	THE QUALITY OF COACHING
練習とゲームのバランス	
具体的な選手像・・・ゴールに向かう(前を向いてプレーできる)選手	
	完璧な技術を持った選手(ハイプレッシャーの中でミスをしないう)
	倒れない選手
	奪われたら奪い返す選手
健全育成	
保護者とのよいコミュニケーション・連携	

よい指導のための工具箱

コーチングチェックボード(On the pitch、In The Training)

ビジョン

- 1 発育発達に合わせた、一貫性指導の理念に基づいている
- 2 技術指導が、サッカーの全体像をシンプルに体系化した指導プログラムに基づいて行われている。
- 3 練習は、原則的な事から詳細に向かい、質の高いコーチングを目指す
- 4 子どもたちがサッカーをする喜びを感じて練習する雰囲気をつくる
- 5 練習回数・量とゲーム(大会)のバランスを保つ

内 容 と 構 成

- 6 「試合」はあくまで「練習」の結果である。よい試合をするために、練習の目的を明確にする。その目的とは、主として、(1)試合の分析から得られた課題解決のための目的(Match - Training - Match)、(2)発育発達の状況・個人差に合わせた目的、(3)ボールを止める・運ぶ・渡す技術を中心とした、体系的技術指導項目の3つから導き出される
- 7 繰り返し練習させる
- 8 よいデモンストレーションを見せ、よいイメージを与える(Visualization)
- 9 練習は、常に実際の試合の状況をイメージさせた練習を行う(Game Reality)
- 10 ペナルティエリアでの強さ・うまさを意識して、1対1の能力・シュート力を向上させる
- 11 ひとつの練習に、T・I・C(技術・判断・コミュニケーション)の3要素を含ませる
- 12 「完璧な技術」の習得を目指す
- 13 練習は、なるべく「ゲーム」で終わる
- 14 「ボールを使った練習」を行なう
- 15 十分なボールと用具、よい環境が準備されている
- 16 グループの、年齢、レベル、経験に合った練習内容を設定する
- 17 易しい練習から、難しい練習へと進む。レベルを子どもたちの達成度に合わせる
- 18 量より質を重視した、集中した短時間のトレーニングを行う(60分を目安)
- 19 待ち時間のない練習形態で行う
- 20 練習では、たくさんのボールタッチとゴールの喜びがある
- 21 練習中に、コーチが具体的な指導をする。タイミングよく練習を止めて指導したり、流しながら指導したりするゲームフリーズ法やシンクロコーチング法を有効に活用する
- 22 選手が理解しやすい言葉でアドバイスを行う。否定的な言葉を使った叱責やランダムでその場だけの指示・指導は効果が望めない。肯定的な態度で選手のやる気を高め、選手の主体性を重んじた指導を心がける
- 23 選手自身に問題解決をさせる。コーチはそのための手助けをする
- 24 選手評価は、「ゲーム」の中でのプレーを重要視する
- 25 よいプレーを見せるためにコーチ自身が技術、体力をキープしている

こんなコーチングしていませんか (トレーニング編)

トレーニングの前に長々と説明してしまう

説明より、まず練習をやらせてみせて、出てきたプレーに応じトレーニングの目的にそって指導していくのがよいでしょう。

意味もなくボールなしのトレーニングを行う

ボールを使いながらのトレーニングは選手のモチベーションをキープし、フィットネスの向上にも有効です。ボールを使った練習をたくさん行いましょう。

スキルや戦術のトレーニングがスタミナのトレーニングになってしまう

目的に応じて、適切な負荷とインターバル(時間)を設定しないと、トレーニングはフィットネスのトレーニングになってしまいます。

チームの現状の把握に失敗し、練習テーマの選択を誤る

最も必要な練習テーマを選択するために、チームの現状の分析は的確でなければなりません。

テーマを決めたにもかかわらず、出てきた現象に対しいちいち指摘してしまう

テーマ以外のことまで指導すると、テーマはぼけてしまい練習の質そのものが低下します。

ああしろ、こうしろと強く言いすぎて選手から創意工夫するプレーを奪ってしまう

コーチの指導が強制的でありすぎると、選手のひらめきや創意工夫したプレーや才能そのものを奪うことになりかねません。(over coaching)

トレーニングを複雑にして、練習の組み立てだけで精一杯の状況に追い込んでしまう

トレーニングで大切なのはメニューではなく、その中での働きかけです。よい習慣を身につけさせるために、目新しく複雑なメニューよりも、シンプルなトレーニングを有効に活用して行うことがよいでしょう。

ボールウォッチャーになり、全体を観察できなくなる

コーチは、特別な場合を除いて、全体を見渡せるポジションに立って観察すべきです。そこで重要なことは、オフザボールの動きをよく観察することです。ボールがないときの選手のプレーに、多くの課題分析のヒントがあります。

ゲームフリーズした時、長々とした話でゲームへの興味を低下させてしまう

プレーを止めた時のアドバイスは、ゲーム中での選手のモチベーションを低下させないために、的を絞ってすばやく簡潔に行うのがよいでしょう。

最適なタイミングでコーチングできず、練習終了後に長々と話をしてしまう

ゲームフリーズのポイントが時間的にずれると、アドバイス自体が抽象的になり選手にとってインパクトの少ないものになってしまいます。また、トレーニングが終わってからの話は、選手にとってイメージしにくく理解しづらいものであるため、選手のプレーの修正は、「瞬間」を逃さないことがポイントです。

こんなコーチングしていませんか (ゲーム編)

ゲームにあたって、選手にあまりに多くの要求をしてしまう

ゲームにあたってあまりに多くの戦術的要求をすると、選手が混乱するばかりか戦い方の焦点がぼやけてしまいかねません。

チームの現状の把握に失敗し、チームの実力以上の戦術を選択してしまう

戦術は、チームの選手の現状にマッチしたものを採用すべきでしょう。たとえば、ボールプレスを十分にかけるだけの戦術的、体力的能力がないのに、浅いラインディフェンスをして失点を繰り返すチームがあるように、チームのメンバー構成、個々の実力、相手との力関係を考えない戦術はチームの破綻を招きかねません。

出てきたミスや現象に対しいちいち指摘し選手を混乱させてしまう

現状打開の方法を示さず、ただやみくもに怒る

ゲーム中、常に選手やプレーに対して文句を言っているコーチは困ったものです。選手が混乱するばかりでなくチーム全体の集中力が低下し、雰囲気も悪くなります。指摘の内容も、日常のトレーニングでやっていないこと、できないことまでに及ぶとゲームそのものに悪影響を及ぼします。ゲーム戦術に焦点を合わせたコーチングや現状打開のアドバイスを大切にし、冷静に対応すべきでしょう。

ゲームの流れが読めず、選手交代や戦術変更のタイミングを誤る

ゲームの流れを読み間違えて、選手交代が早すぎたり遅すぎたりしてしまう。あるいは、システムなどの戦術的対応のそのものやタイミングを誤ってしまうことはゲームでは致命的ですが、的確な対応にはコーチの経験が必要でしょう。

意味もなく選手交代をする

戦術的根拠によらず選手を交代させてしまうと、交代させられた選手は、なぜ代えられたのかわからないまま終わるので、次の試合にそのことを生かすことができず、何も解決しないこととなります。

ボールウォッチャーになり、全体を観察できず十分なゲーム分析ができない

前後半通じて、ボールばかりを追って的確なゲーム分析を怠ると、ゲーム中やハーフタイムに選手に適切なアドバイスができません。ハーフタイムは、ゲームにおける指導の重要な時間です。後半の戦い方の決定や選手へのアドバイスという意味でも、前半のゲーム分析は大きな意味を持ちます。コーチは冷静にゲーム全体を観察すべきであり、その中で重要なことは「ボールがない時」の動きをよく観察することです。ボールがない時のプレーやボールと関係ない地域でのプレーの中に、よいサッカーをするために重要なもの多くを見つけることができます。

M - T - Mの観点から、個人やチームの進歩につながる課題を見つけられない

勝敗ばかりにこだわり、ゲームにおける個人の技術やチームの戦術の達成度やゲーム分析による課題の発見がないと、次のトレーニングの目標設定が行われずチームの進歩がはかどりません。

ゲーム終了後に長々とゲームについての話をしてしまう

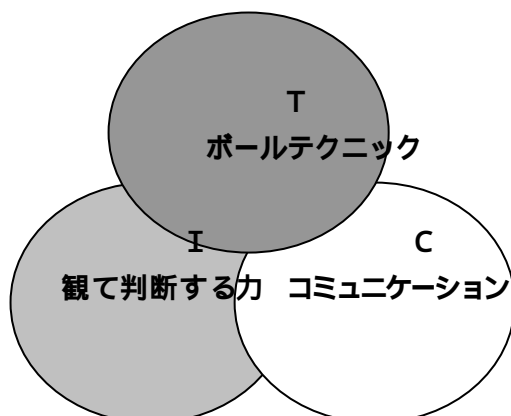
ゲーム終了後は、選手は冷静に対処しにくいので、ゲームの反省は、客観的な見方が可能になる翌日以降が望ましいと思います。

全体的な練習計画の参考となる考え方

1, スキル習得の目標 : ダッチビジョン

年 齢	目 標	T . I . C と内容	課題と主たるトレーニング
5 - 7歳	・ボールは丸く、それがむずかしい ・ボールフィーリング ・ボールを操る「ボールと自分」	T . i . c スキル主体のゲーム ・方向性 ・スピード ・正確性	ボールを使った楽しい遊びの中からボール感覚やサッカーの基本的な技術を身につける。すべての子どもが楽しめるように。楽しいゲーム。判断の要素がないドリル練習は行なわない。
± 7 - 12歳	・基本的スピードに熟達する	T . I . c 観る力と判断力、技術、スキルを、シンプルな練習の中で身につける	獲得 シンプル化されたゲームを通して、サッカーの基本およびサッカーに必要なスキルを身につける。すべての練習にT . I . Cが含まれていること。ドリル、戦術、フィットネスは行ない。
± 12 - 16歳	試合 (11対11) に熟達する	T . I . C チーム戦術、ポジション戦術を、小人数から11人までの試合形式の練習で身につける	戦術 実戦を通して、強さ以外のほぼすべての要素を身につける。試合を読む力を身につける。フィットネスは行ない。(~ 14歳) 理解 トレーニングおよび大会を通して、戦術的理解を深め、試合で発揮できるようにする。フィットネストレーニングの開始。 実践 コーチのアイデアを実践できるようにする。(14から16歳)
± 16 - 18歳	・選手権 (試合) に熟達する	T . I . C 試合の指導 試合の中でよいプレーをする ・精神面の充実	トレーニングと大会の中から最高のパフォーマンスを引き出す。ゲームストレス (技術・戦術・体力) の克服。
± 18歳	・トップレベルのサッカーに適応できるように熟達する	T . I . C 専門的スキルの習得と幅広いスキルの習得	

スキルって何?... T . I . C の要素を練習に入れましょう

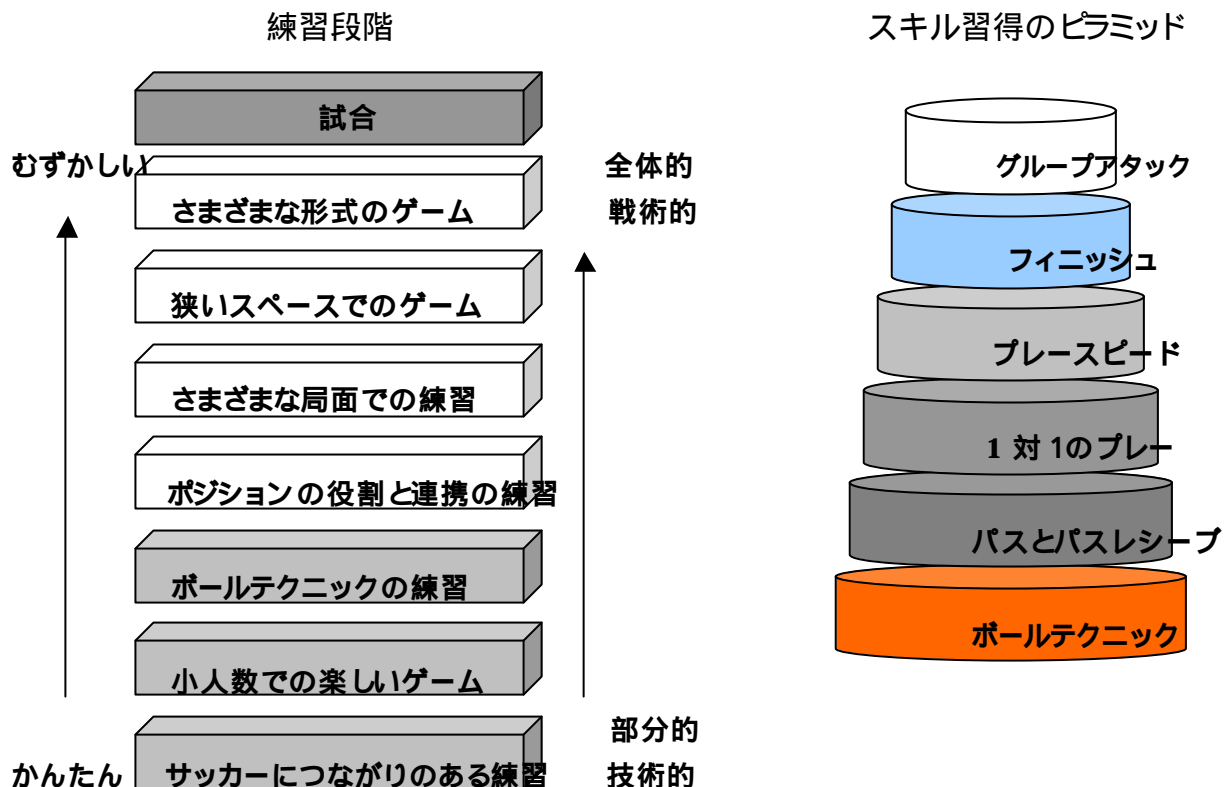


もっとサッカーをたのしむために
Jリーグ・アカデミー エスパルス

2, スキル習得の段階

スキル	内容				アドバイス
	目標	根気強さ	やる気	社交性	
1. 動機付け					サッカー人生を通して、重要なことは、多くのことを、子ども時代の早い時期に学習するということである。
2. 基本的な動き	ツイストターン	ランニング	ジャンプ	ストップスタート	子どもたちは皆できるようになるが、最良の方法で学ぶことが必要であり、教えてやらないと身につかない子どももいる。
3. 身体的フィットネス	持久力	可動性	強さ	スピード	思春期までのフィットネストレーニングには注意が必要だ。思春期までは他の要因の方が重要である。
4. ボールテクニック	ドリブル	キック ヘディング シュート	ボールコントロール	タックル	ボールセンスは自然に身につくものではない。 12歳までに、練習によって習得されるべきものである。
5. グループスキル	機動性 VS バランス	突破 VS ディレイ	深さ VS 深さ	広がり VS コンパクト	技術が低いと、ボールを持ったときのプレーもボールがないときのプレーもうまくできない。技術の低さは、判断力にも悪影響を与える。
6. チームスキル	協同 連携	信頼関係	戦略と戦術の応用	チームとして戦う	選手は、長い時間をかけて、チームとしてまとまって戦うことを学ばなければならない。

3, スキル習得のためのピラミッド: 基礎的なものから試合まで



編集・文責：池谷 孝（Jリーグ・アカデミー エスパルス）

参考：ダッチビジョン 2002（静岡県サッカー協会西部支部技術委員会発行）

コーチの仕事（同上）

世界に通用する優れたサッカー選手育成のために（同上）

ハンス・オフトのサッカー学（小学館）

キッズ・サッカー教本（日刊スポーツ）

クリエイティブ・サッカーコーチング（大修館）

スポーツ障害（成美堂出版）

日本サッカー協会ナショナルトレセンコーチ会議資料

フットボールカンファレンス資料

ほか

