

アカデミー



JFAアカデミー堺より

福島男子 報告者：山尾光則 (JFAアカデミー福島男子 U-18トップ監督)

U-18年代のトレーニングについて

アカデミー福島男子U-18では、U-15年代までに身に付けたテクニックと個人戦術をベースに、攻守にわたり試合の主導権を握ることをコンセプトとして活動しています。

主導権を握りながら試合を行うためには、意図的に攻撃や守備をすることが必要であり、そのためにはハイプレッシャーの中でクオリティーの高いテクニックや個人戦術の発揮が必要です。

ポゼッショントレーニングを効果的にするための取り組み

今回紹介するトレーニングは、ポゼッションの改善を一番の目的としたオーガナイズです(次ページ上図参照)。攻撃のトレーニングでは、守備のプレッシャーが弱ければリアリティーの低いトレーニングとなり、試合の状況と異なるものになってしまいます。ポゼッショントレーニングの効果をより上げるためにも、今回は守備にフォーカスし、コーチングについて報告したいと思います。

このトレーニングでの守備側の目的は、ボールを前(攻撃方向)に運ばせないようにしながら、ボールを奪うチャンスをつくり出し、奪うことです。具体的には、2-2の2ラインをつくり、後列のラインを越されて背後のサーバー(守備側からするとターゲット)へボールを運ばれないように、4人が連動した守備を繰り返します。決して単独でプレーせず、4人が

ユニットとなり縦・横・斜めの関係を構築することが大切です。

一番通されたくないサーバーへのパスコースを消しながら(図1参照)、相手のボールの持ち方、ファーストDFのプレッシャーのかけ方により、次のパスコースが予測できます。他の3人はそれぞれの役割(カバーリング、挟み込み、サイドチェンジをさせない)を遂行するために同時に連動し、ボールの局面に集結します。これにより数的有利な状況を意図的につくり出し、ボールを奪うことが可能になります(図2参照)。重要なことは、選手自身が、いつ、どこで、誰が(誰と誰が)、どのようにしてボールを奪うかを共有することであり、このトレーニングでは4人が奪うチャンスをつくり出し、そのチャンスを逃さないことです。多くの成功と失敗を繰り返しながら、積極的に意図的にボールを奪えるようになることが大切です。一方の攻撃側は、クオリティーの高い守備に対して、ボールを奪われないためにも、テクニックや個人戦術を発揮し、意図的にボールを前方(攻撃方向)へ運ぶようにします。

このように、守備のクオリティーを求めれば、攻撃側にもさらに高いクオリティーが求められるようになり、相乗効果でよりクオリティーの高いトレーニングとなります。選手がクオリティーの高いテクニックや個人戦術を獲得するためには、日常のトレーニングのクオリティーを高め、試合と同じような状況でトレーニングすることが必要です。

アカデミー福島男子では、各カテゴリーがこうしたインテンシティーとクオリティーにこだわり、日々トレーニングを行っています。

トレーニング
メニュー紹介

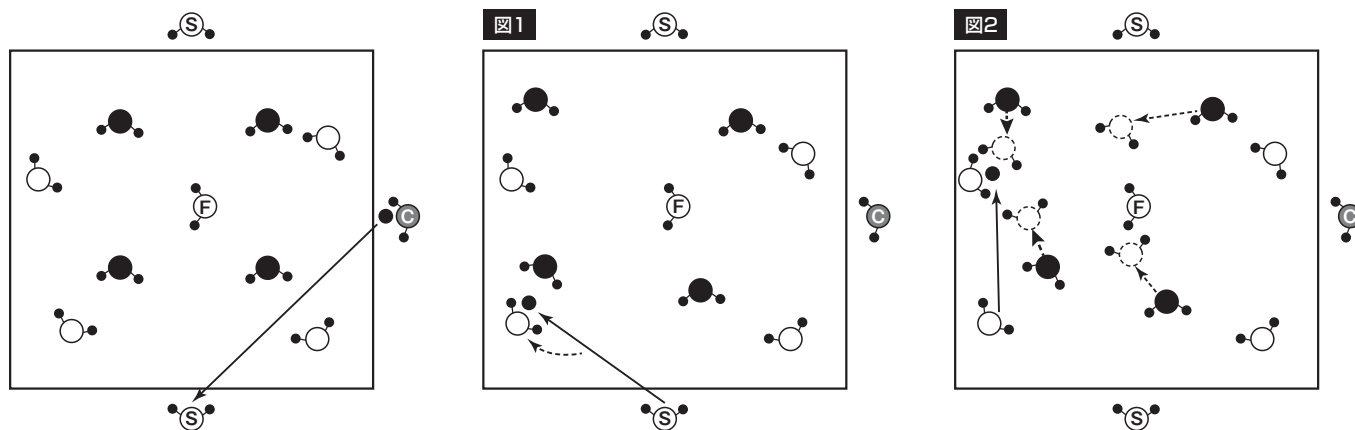
4対4+2サーバー+1フリーマン

〔ルール&オーガナイズ〕

- (1) 大きさ：28～30m×23～25m
 (2) 用具：ボール、マーカー、ビブス
 (3) 方法：攻撃側は、中の4人とフリーマンでボールを保持しながら、サーバーへの1往復で得点となる
 ボールを失った場合は攻守交代
 外のサーバーはレベルに応じてタッチ数を制限する(2タッチ以下⇒ワンタッチ)

〔オプション〕

- ・フリーマンもレベルに応じてタッチ数を制限する(できるだけ2タッチ以下)



福島女子 報告者：沖山雅彦(JFAアカデミー福島女子 チーフコーチ)

U-15のトレーニングの取り組み②「中盤の守備」

昨年も紹介(本誌vol.69の31～32ページ参照)しましたが、アカデミー福島女子U-15では、個人戦術(図1参照)の理解に重きを置き、そのために必要な基本技術の反復を実践しています。その中で守備に関しては、ゲーム状況で獲得させるべき要素の違いを考慮し、「ゴール前の守備」と「中盤の守備」に分けて取り組んでいます。この考えは今年のB級コーチ養成講習会での実技テーマも参考にしています(図2参照)。

今回は「中盤の守備」をテーマとしたトレーニングの中から一例を紹介します。「中盤の守備」では、相手MFのボール保持者にプレッシャーをかける際に、相手FWへの縦パスのコースを意識しながらアプローチしていくことが大切です。そうすることにより、相手の攻撃を遅らせ、意図的にサイドにパスを出させて、サイドの味方と協力してボールを奪うことが可能になります。

ウォーミングアップを兼ねた1対1のドリルトレーニングでは、攻撃側の斜め前方にサーバーを入れた「1対1+ターゲット」をよく行います(次ページ中図参照)。このトレーニングでは、ボールの移動中に全力で相手に寄せ、積極的にボールを奪いに行くことが大前提です。ただし、やみくもに寄せるだけでなく、背後にいるターゲットへのパスコースを意識しながらアプローチすることを要求していきます。そのためには、ボールの移動中に自らの背後の状況をしっかりと把握(認知)しておくことが重要です。攻撃側の選手がサーバーを利用できるなど条件を変えることで、守備側の難易度を調整することができます。例えば、攻撃側はワンタッチパスのみターゲットを利用できるとします。守備側は、縦パスを切りながらアプローチすることに成功すれば、簡単に1対1の有利な状況に持ち込むことができます。同じようなトレーニングは、2014年にスペイン・サッカーサービス社のフランススク・ルビオ・セダノコーチがよく行ってい

図1 個人戦術のテーマ

個人戦術	攻撃⇒守備	守備	守備⇒攻撃	攻撃
アタッキング サード				崩し フィニッシュ クロスの攻撃
ミッドフィールド サード	チャレンジ&カバー	中盤の守備	ファストブレイク ポゼッション	GKを含むビルドアップ
ディフェンディング サード		ゴール前の守備 クロスの守備		

図2 B級実技テーマ一覧

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1 ポゼッション(パス&コントロール) | 5 守備の基本②(中盤) |
| 2 守備の基本①(ゴール前) | 6 ビルドアップ |
| 3 前線の崩し | 7 クロスの攻撃 |
| 4 フィニッシュ(プレッシャーの中で) | 8 クロスの守備 |

した。

次に、「3対3+サーバー」のラインゴールゲームへ発展させていきます(下図参照)。守備のトレーニングでよく行うメニューですが、ここでは前方のサーバーへのパスを可能とし、攻撃側にはFWを利用した突破もイメージさせます。このトレーニングでは、ボール保持者に対して、サーバーへの縦パスのコースを意識しながらアプローチするほか、セカンドDFと

サードDFがボール状況や自分のマークする相手の状況、背後のサーバーの状況などを認知しながら、的確なポジションをとり続け、予測を持ってインターセプトを狙うことを要求します。そして、縦(FW)へのパスを出させないようにしながら、3人で意図的にボールを奪うためのすべを獲得させていきます。この後に、2ラインでの攻防のトレーニングを実施し、最後にゲームを行います。

トレーニング メニュー紹介①

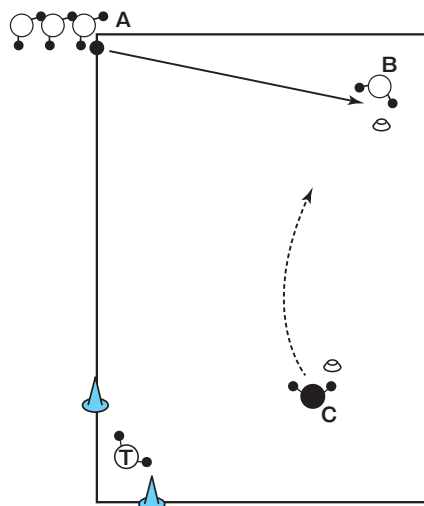
1対1+ターゲット ラインゴール

〔ルール&オーガナイズ〕

- ・ Aからパスが出されたら、守備側のCがマーカーからスタートしボールを奪う
- ・ 攻撃側のBはライン突破を狙う。ターゲットの選手はワンタッチのみ
- ・ 守備側のCはボールを奪ったら、ラインの外に出る

〔留意点〕

- ・ ボールの移動中に後ろを認知する(パスコースを意識)
- ・ ボールの移動中に全力で寄せる



トレーニング メニュー紹介②

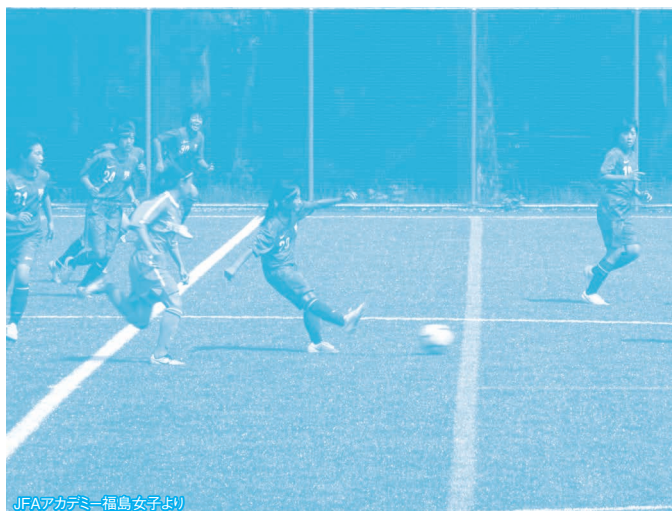
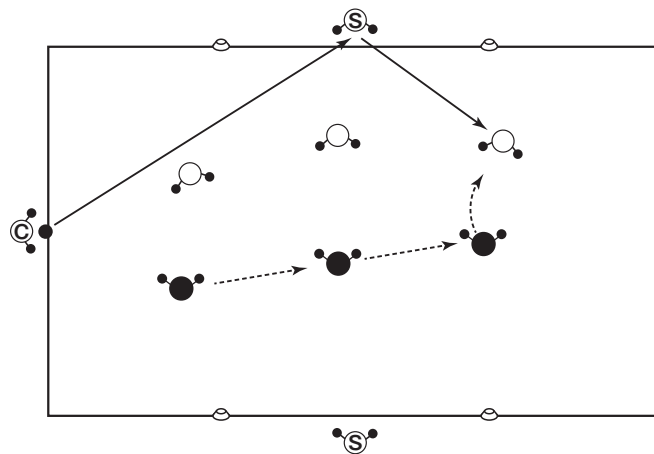
3対3+サーバー ラインゴール

〔ルール&オーガナイズ〕

- ・ コーチから攻撃側の後ろのサーバーにパスしてスタート
- ・ 攻撃側はラインゴールを突破。前方のサーバーを利用してライン突破しても良い
- ・ 前方のサーバーはワンタッチのみ
- ・ 守備側がボールを奪ったら、逆のラインを突破する

〔留意点〕

- ・ 縦パスのコースを意識しながらアプローチする
- ・ ボールの移動中に寄せる(奪いに行く)
- ・ ボール状況、自分のマーク、背後のターゲットを認知しながらのカバーのポジショニング



JFAアカデミー福島女子より



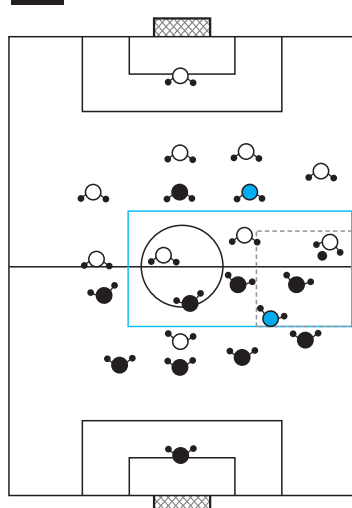
JFAアカデミー福島女子より

今回紹介したトレーニングは、ゲーム中に中盤エリアで起こりそうな守備の局面から個人戦術として獲得させたい要素を出させるために、オーガナイズを切り取りました(図3参照)。

「最も良いエクササイズは、正確な目的とゲームに近いリアリティーが含まれており、自分自身でつくり出したものである」

長年、アカデミーの指導に携わっていただいたクロード・デュソー氏の言葉です。

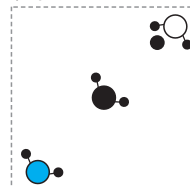
図3 トレーニングの切り取りのイメージ



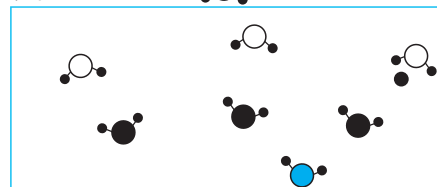
トレーニング例

- ・中盤での守備を想定したメニュー
- ・ゴール前での守備とは異なり、攻撃側のターゲット利用を加えたオーガナイズ

ウォーミングアップ 1対1+ターゲット ラインゴール



トレーニング1 3対3+サーバー ラインゴール



実際のゲームで見られる状況を、
トレーニングへ「転写」することが大切

熊本宇城 報告者：墨屋孝 (JFAアカデミー熊本宇城 GKコーチ)

GKのコミュニケーションと関係(日本の組織力を生かすために)

1 | GKトレーニングについて

現在、アカデミー熊本宇城にはGK3名(U-15、U-14、U-13の各1名)が在籍しています。よってGKトレーニングは、GKコーチを含めて最大4名で行うことができます。GKの習得段階に応じて個別にトレーニングを行うだけでなく、他の学年と合同で行うメリットも生かしながら活動しています。GKメニューを作成する際に心掛けていることは、選手にできるだけプレーさせる回数を増やすこと。そして、休んでいる時間を減らし、思考を停止させないことです。目の前の選手の課題に応じて難易度をコントロールしながら、テクニックの質の追求を目指しています。

2 | コミュニケーションの重要性

Japan's Wayの実現に向けて、日本のストロングポイントである組織力を生かすために、GKにもコミュニケーション能力が求められています。また、攻守の切り替えが速い現代サッカーにおいて、リスクマネジメント能力は必要不可欠です。そのような状況において、特にGKからのコーチングや指示でピンチを未然に防ぐことがチームにとって重要な役割になっています。GKを含めた全員攻撃・全員守備をするチームが増えており、GKが味方を動かしながら効果的に関わり続けることは、現代サッカーのスタンダードになっています。GKに求められることは多様化しており、できるだけ早い時期からコミュニケーション能力を高めていくことが重要です。

3 | コーチングの質を高める

コーチングの質を高めることは、テクニックの質を向上させることと同じくらい重要です。GKが決断したことを確実に味方へ伝えるために、必要な要素として以下の3つを意識してトレーニングを行います。

1. タイミング：どんな状況かを予測し、決断したらできるだけ早く声を出す
2. 声の大きさ：はっきりと味方に伝わる声の大きさ(個人、グループ、チーム全体へ)
3. 質(内容)：①GKがチャレンジするか、しないかの単純な言葉「キーパー」「クリア」
②状況に合った、具体的で短い言葉

選手の習得段階に応じて状況を変化させていきますが、まずは単純な状況設定で構いません。GKが決断して声に出すことを習慣にしていきます。トレーニングが発展すれば、相手や味方の人数が増えいき、状況に応じたコーチングや具体的な指示が求められます。この段階になると、状況把握からの予測がなければタイミング良く声を出すことが難しくなるため、個人戦術やグループ戦術の理解も促しながら進めていきます。また、質を高めるためには、常に試合状況をイメージしながらプレーすることが必要のため、選手と「どのような場面なのか」というイメージを共有した中で行うことも心掛けています。

4 | GKトレーニングの紹介

GKトレーニングでは、選手が考えながら、楽しみながらプレーするためにも、判断の要素や駆け引きがある中で行うべきです。ゲーム状況やボール状況を判断して仲間に伝えること、決断したときに声を出すことが大事であり、その質を高めていくための導入となるようなトレーニングを作成しました。まずは、GKが決断したときに声を出すことから始め、関わ



JFAアカデミー熊本宇城より

り続けながら味方を動かし、プレーの正確性とスピードを高めていくオーガナイズにしています(下図参照)。

ウォーミングアップの状況設定は、ゲームにおけるDF背後へのボールに対するGKの決断の声をイメージしています。その状況において、GKがプレーするボールなのか、味方DFに任せるボールなのかを判断して、決断を仲間に伝えることが狙いです。そのため、GKのスタートポジションは少し高い位置に設定し、GK2人が接触しないように安全面を配慮して左右に配置しました。

G3の選手からの配球でスタートしますが、ゴール前にいるGK2人のどちらへ投げても良いため、ボールに最初にプレーした選手がG2、そうでない選手はG1となります。つまり、自分がプレーするのか、DFに任せるのかを判断・決断して「キーパー」「クリア」の声を出します。自分がボールにプレーすると決断したG2は素早くアプローチしてボールを奪い、DFに任せたG1はボール状況を観ながら素早く次のポジションに移動し、シュートに対応します。G1は素早い切り替えから、味方を動かして

パスコースをつくり、スローイング後には次のパスコースになり続け、常にGKが主導権を持ちながらプレーすることが目標です。指導者が目の前の選手に応じてテンポをコントロールしながら、プレー回数を決めて交代したり、全員がローテーションで行うことも可能です。ぜひ参考にしていただければと思います。

5 | まとめ

試合状況を把握しながら分析し、予測がある中で関わり続け、的確なコーチングや指示を出せるGKが増えれば、チームや仲間からの信頼を得るだけでなく、サッカーにおける重要なポジションとしてGKの存在価値をさらに高めることができると考えています。GKの声がチームの連係を強くし、日本が世界の頂点に立つための重要な武器となるために、これからも日々のトレーニングに励んでいきます。

トレーニングメニュー紹介

テーマ：GKのコミュニケーションと連係

ウォーミングアップの目的

- DF背後へのボールに対する決断の声「キーパー」「クリア」、連続して関わりながら声を出す
- 基本技術(基本姿勢、ステッピング、キャッチング、ローリングダウン、ダイビング、スローイング)

〔ルール&オーガナイズ〕

- ・ゴール前で、GK3人以上で行う(ボール10個)
- ・G1、G2はマーカーからスタート
- ・G3からの配球でスタートし、G1もしくはG2のどちらに投げてもOK
- ・ボールに最初にプレーする選手がG2となる

〔キーファクター〕

- ・基本姿勢
- ・観ておく、観る(状況把握)
- ・予測、判断
- ・声の大きさとタイミング
- ・動き出し、移動方法
- ・安全確実なプレー
- ・攻守の切り替え
- ・関わり続ける
- ・セカンドボールへの対応

〔発展〕

G3からの配球の難易度を上げる

- ・(1)を手投げ(浮き球、バウンディング、グラウンダー)
- ・(3)をボレーキックでシュート
- ・(3)をさまざまなシュート

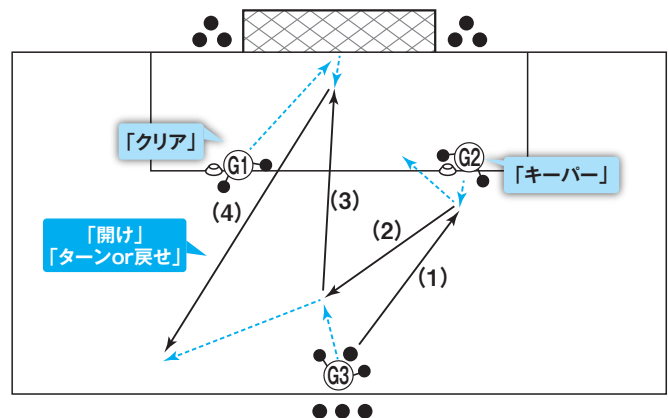
パス交換、シュートの難易度を上げる

- ・(1)、(2)を足でのパス交換に
- ・ワンタッチパス、ワンタッチシュート
- ・シュートが外れたらゴールキックから再開

■各選手のプレーする流れ

G1：移動→キャッチング→スローイング

- ① 基本姿勢をとる
- ② 決断の声「クリア」



- ③ ゴール前へ移動
- ④ (3)をシュートストップ
- ⑤ 動きながらの指示「開け」「ターンor戻せ」
- ⑥ (4)のスローイング
- ⑦ スタート位置に戻る

G2：キャッチング→スローイング→こぼれを詰める

- ① 基本姿勢をとる
- ② 決断の声「キーパー」
- ③ (1)をキャッチング
- ④ (2)のスローイング
- ⑤ ゴール前へ詰める(FW役)
- ⑥ スタート位置に戻る

G3：配球→キャッチング→配球→サポート

堺 報告者：櫛引実 (JFAアカデミー堺 GKコーチ)

アカデミー堺のGKへの取り組みについて

4月1日よりアカデミー堺のGKコーチに着任しました。今回は約2カ月間の活動を振り返ります。現在、アカデミー堺にはGK3名が在籍しています。

中学3年：三宅紗優(岡山湯郷Belle U-15・U-18)

中学2年：藤田花(INAC神戸レオネッサU-15)

中学1年：恒石彩華(ヴィスボさやま)

1 | 導入

4月にパワーポイントを使い、「堺から世界へ！」と題して約1時間のGKミーティングを行いました。アカデミーのフィロソフィーである「常に(どんなときでも、日本でも海外でも)ポジティブな態度で何事にも臨み、自信に満ち溢れた立ち居振る舞いのできる人間」の育成をベースに、GKとしての各自の夢から目標、夢の実現のための努力から準備というテーマで話をしました。

【目標と準備】

目標

- ・個人の目標の確認(1年間、卒業するまで)
- ・目指す選手像(自分がどうなりたいか)

準備

- ・できることから行う⇒やれば伸びる
- ・U-15までに獲得すべき基礎技術・フィジカルの確認
- ・常にチャレンジし続けること

■良いGKの要素

- ・サイズとフィジカル
- ・ボディーコンタクトの強さ
- ・堅実な守備
- ・ディフェンスライン背後における「スウィーパー」としての役割
- ・キックの正確性と強さ
- ・リーダーシップ
- ・几帳面で真面目であること！

精神的にも肉体的にも一番になること！

■良いGKになるための良い習慣

●ポジショニングの意識(移動を含めて)

良いポジション、良い構え、構えていることをウォーミングアップから意識

●キャッチングの意識(落としたボールを含めて)

難しいボールでもすぐにディフレクティング、パンチングしない、常にチャレンジする
キャッチングしようとするのが大切。また、ファンブルして落としたボールを素早く拾い、抱え込む

●セービング、クロスボールのチャレンジの意識

コースぎりぎりのシュートに対して必ず反応すること(見逃さない)
クロスボールに対しても、常にインターセプトできるようにチャレンジすること(失敗を恐れない)、**トレーニングでは特に！**

以上のことを確認し、日々のトレーニングを行っています。目標を持ちながら基礎をしっかりと構築し、できることをする、チャレンジするということを大事にしています。例えば、トレーニング中にクロスボールに対してチャレンジし、判断ミスやキャッチングのミスがあった場合は、ミスそのものよりも、声を出し忘れていたときなどはそこから指摘するという具合です。それはできることをしていなかったという理由からです。判断ミスやキャッチングのミスはその後で「なぜか？」を問い掛けます。

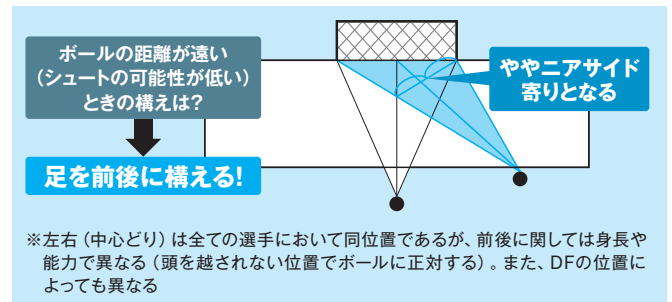
本格的なトレーニングを始めてまだ2カ月ですが、アカデミーや学校の日常生活で直面したさまざまな感情をピッチには持ち込まないことと、ピッチでは常に100%で取り組むことを求めています。現状、3名共にGKトレーニングの中では高いモチベーションを持ってしっかりと取り組んでいます。

2 | 日々の取り組み

アカデミー堺は週末帰省型のため、火曜日から金曜日の週4日トレーニングを行っています(週末は所属チームに戻り、試合やトレーニングをしているため月曜日はオフ)。フィールドプレーヤーはU-13とU-14&15の2チームに分かれていますが、GKは3名まとめて、30～60分を目安にフィールドコーチと相談してウォーミングアップを行っています。それ以降は全体トレーニングに合流し、トータル120分間のトレーニングを実施しています。

GKトレーニングの内容は、この年代で重要な基礎技術(構え、ポジショニング、ステッピング、キャッチング)を中心に行っています。これらは4月のミーティングでも、「必ず卒業するまでに獲得できるように」と伝え

■GKのポジショニング



■前日本代表GKコーチ マウリツィオ・グイド氏の言葉

GKはゴールを守るだけでなく、ペナルティーエリアの主(あるじ)でなければならない! フィールドプレーの必要性!

- 失敗を恐れないこと
- 向上心を持つこと

自信に満ち溢れた態度! 存在感!!

基礎の重要性!

- ▶構え(姿勢)
- ▶ステッピング
- ▶キャッチング
- ▶ダイビングの角度、手の位置
- ▶ハイボールキャッチ(進入角度、空中バランス)

※20歳を超えると修正は難しい!!

ています。基礎技術の獲得は、将来の自分を助けるための準備ということになります。また、オフ明けの火曜日はフィジカルトレーニングの日とし、ジャンプ系や腹筋、体幹トレーニングを積極的に行うようにしています。ウォーミングアップではボールワークをできるだけ取り入れて、全体トレーニングのビルドアップの準備となるように心掛けています。そして、全体トレーニングの合間に行うロングキックのトレーニングでは、積極的に左右の足で蹴ることを促しています。

U-15年代のGKとして獲得させたいテクニックやフィジカル、メンタリティーがありますが、中には女子特有の部分もあるため、女性のトレーナーやコーチングスタッフともコミュニケーションをとりながら、日々のトレーニングの構成を調整しています。

3 | 成果と課題

(1) 成果

- ・構え(基本姿勢)の意識
- ・ポジショニングの意識
- ・オーバーハンドキャッチ
- ・ローリングダウンとダイビングテクニック
- ・DF背後のカバー(高いポジショニング)
- ・チャレンジの意識

(2) 課題

- ・予測・準備・状況判断
- ・ロングキック
- ・クロスの対応
- ・ポジショニング

逆サイドを観る、指示する
落下点の見極め
声を出してプレー(キーパーorクリア)

4 | まとめ

着任してまだ2カ月しかトレーニングをしていませんが、取り組む姿勢など意識の部分は確実に変わったと思います。ただし、女子全体の課題である左右両足のロングキック(飛距離と正確性)、クロスボールの対応、ゲーム中の良い準備の継続、リーダーシップを少しでも改善し、ストロングポイントを引き出して自信に満ち溢れた立ち居振る舞いができるようにしたいと思います。

「堺から世界へ！」をキーワードに、世界で通用する“なでしこ”になる手助けができればと思っています。



JFAアカデミー堺より

今治

報告者：影山啓自(JFAアカデミー今治 チーフコーチ)

開校2年目トレーニングの取り組み

アカデミー今治で取り組んでいるトレーニングは、他のアカデミーや地域でのトレセン活動と同様に、サッカーの原理原則(ゴールを目指す・ボールを失わない、ボールを奪う・ゴールを守る)に基づき、サッカーの4つの局面(攻撃、守備、攻守両面での切り替え)における効果的なプレーの発揮(個人の戦術理解を伴った基本技術の質の向上)に取り組んでいます。

攻撃(止める、蹴る、運ぶ)や守備(寄せる、奪う、対応する)の技術の質の向上とは、繰り返し正確に、効果的に行えること、またより高いプレッシャーの中でも行えることだと考えています。そのためには、心肺機能への負荷を考えた反復回数はもちろん、インテンシティーが上がった状態、リアリティーのある状況下でプレーを行うことが非常に重要です。そうした状況を日々のトレーニングの中で繰り返すために、コーディネーショントレーニングなどを用いた体力面の強化はもちろん、ミーティングなどを実施し、頭でサッカーを理解することも重要と考え、積極的に取り組んでいます。

実際のトレーニングでは、攻守両面で「いつ」「どこへ」「何を」「誰と」プレーするのを常に考えさせることを特に意識しています。攻撃において、ボール状況により、自身がフリーな状態であれば、ゴール(前方)を目指してタイミング良くアクションを起こすこととなりますが、トレーニングやゲームの中で、相手がいるなどプレッシャーのかかる状況下でのプレーになると、相手を観ようとするがあまり、動き出しのタイミング「いつ」が分からず、ボール(パス)を「待つ」選手が非常に多く見受けられます。「待つ」その場所にプレーの意図があれば良いプレーだと言えますが、多くの場合は止まって足元にボールを置いたプレーになってしまい、その結果、選

択肢を広げられずにより高いプレッシャーをかけられる場面が見られます。まずボール(パス)を受ける前に正しいポジションを意識し、「どこへ」動くべきかを考えなければなりません。オン・ザ・ボール、オフ・ザ・ボールのいずれの場面においても、自らプレーをしかけていくことで主導権を握り、プレーを連続することが大切です。またゴール、スペースなどを意識して、「何を」するために、相手、味方の「誰と」プレーをしていくのかを考えると、必然的に「動きながらプレーする(考える)」必要性が生まれてきます。

守備においても同様です。いかにボールを奪うのか、ゴールを守るのか、「何を」「誰と」するか技術指導ももちろん大切ですが、U-15年代の女子選手全般において、「いつ」「どこへ」動き出すかが曖昧になっている場面が多いように感じています。予測を持って「いつ」インターセプトを狙うかというプレーは大切ですが、そのために、ボールの移動中に「どこへ」次のポジションをとるのかということが連続して行えているかは非常に重要なポイントです。「いつ」「どこへ」という指導をなくして、守備全体の質の向上はありえません。守備でも同様に、「動きながらプレーする(考える)」必要性が高いと考えています。

アカデミー今治では、攻守両面における効果的なプレーの発揮、その習慣化に向けて「いつ」「どこへ」動くのかという部分と、「何を」「誰と」プレーするのを区別して、それぞれにフォーカスしてコーチングを行い、トレーニング、ゲームの中で一致融合させていくことを意識して取り組んでいます。以下に、そうした攻撃、守備のトレーニングのオーガナイズと狙いを紹介します(次ページ以降参照)。

トレーニングメニュー紹介

攻撃①

パス&コントロール(ターンスキル)

【ルール&オーガナイズ】

- (1) 大きさ：35m×15m、ゾーン5m
 (2) 用具：ボール、マーカー
 (3) 方法：人数は10人(片側5人でローテーションする)で、ボール2個
 ①中央のゾーン内でボールを受け、ターンして反対へパス(図の左側)
 ②落とした選手が受ける(中でワンツー)(図の右側)
 ③落として、サポートした選手がトップへパス(図の右側)
 ④複合

【発展】

- ・ゆっくり正確に→スピードアップ

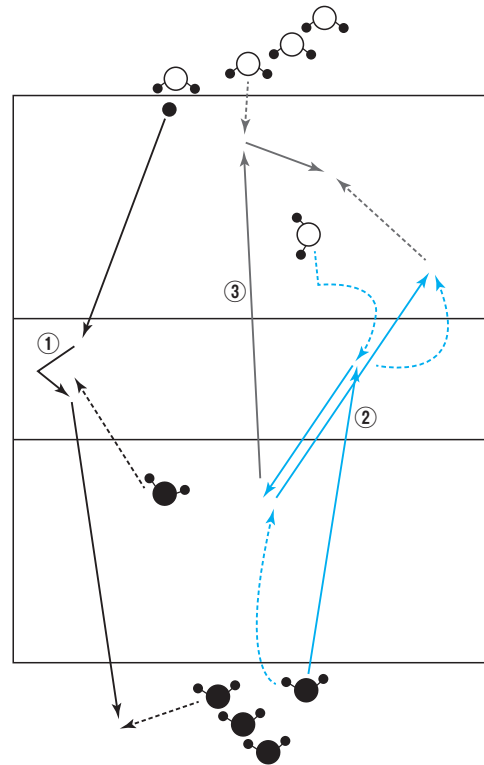
【指導ポイント】

方法①

- 正確なキック、コントロール(動きながら)
 - ・どちらの足へ、どのようなボールを蹴るか(強さ、方向、タイミング)
 - ・しっかりと足の面をつくって当てる、どこへコントロールするか
 - ・ターンから素早くパスする
- 強いアクションから中央のゾーンで受けてターン
 - ・さまざまなターン(オープン、クローズ(インサイド、アウトサイド)ボールの状況に合わせる)
 - ・ボールへ強く寄ってスピードダウンし、柔らかなボールタッチを心掛ける
- 観る・観ておく(ボールの移動中に動きながら)
 - ・中央のゾーンへ入るもう一人の選手のいないスペース
 - ・ターンした後のトップ(トップもアクションする)
 - ・受けるボールの質(強さ、方向)

方法②

- トライアングルの形成
 - ・パスを出した後、タイミング良くサポートに入る
 - ・パスを落とした後、素早くポジションをとる(落とした足が1歩目、ボールとトップを観る)



方法③

- トライアングルの形成
 - ・縦パスに対して、トップはトライアングルを意識してタイミング良くポジションに入る
 - ・トップへの縦パスに対して、タイミング良くサポートへ入る
 - ・タイミング良くアングルをとってサポートすることを意識する(3人とも)

方法④

- 仲間、スペース、ボール状況をよく観てスムーズに連続する

攻撃②・守備①

2対2+2対2+2フリーマン(3対2+3対2)

【ルール&オーガナイズ】

- (1) 大きさ：16m×28m(12m+4m+12m)
 (2) 用具：ボール、マーカー、ビブス
 (3) 方法：攻撃側はボールを動かしながら逆のグリッドへボールを運ぶ
 守備側がボールを奪ったら攻守交代
 ※得点制を取り入れるなど、競争意識、勝負へのこだわりを持たせる

【指導ポイント】

攻撃

- 観る・観ておく(攻撃の優先順位)
 - ・ボール状況、味方、相手、スペース
- ポジショニング

- ・いつ、どこへ動くのか(ボールを逆サイドへ運ぶ、誰を経由させるのが有効か)
- ・ボール状況、お互いを観て連続する
- サポートの質(数的優位をつくる)
 - ・距離、角度、タイミングを意識する
 - ・トライアングルの形成を意識する(ギャップの活用)
 - ・ボール状況、お互いを観て連続する
- パス&コントロールの質
 - ・パス=強さ、方向、タイミングを意識する
 - ・コントロール=変化をつける、パスコースをつくる(ボールへ寄る)

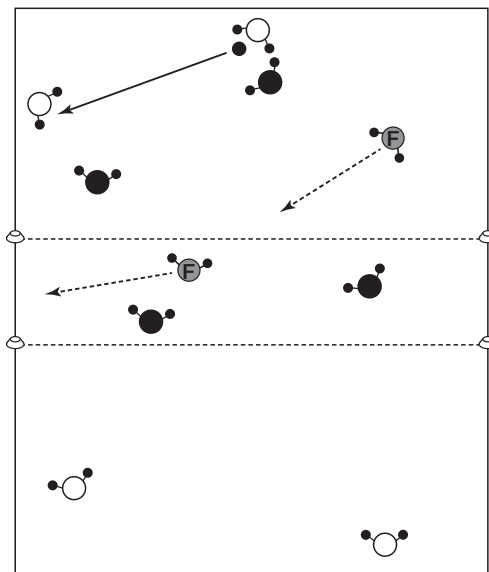
守備

- 観る(守備の優先順位)

- ・ボール状況、味方、相手、スペース
- ファーストDFの決定
- ・前方へ運ばせない→ボールアプローチ
- ・奪えるチャンスを逃さない
- ポジショニング
- ・いつ、どこへ動くのか(連続)
- ・チャレンジ&カバーを意識する(パスコースの限定)
- 全員(4人)で守る
- ・コミュニケーションを図る(同時性)
- ・狭いところへ追い込み、奪えるチャンスをうかがう、逃さない
- ・プレスバック

攻守の切り替え

- 予測
- 攻守の優先順位の理解
- ・1歩目の動き出しを意識する



守備②

3対3+3対3+1サーバー(ラインゴール)

〔ルール&オーガナイズ〕

- (1) 大きさ: 40m×40m
- (2) 用具: ボール、ゴール、ビブス、マーカー、コーン
- (3) 方法: プレーエリアを限定(セパレート)し、コーチの配球でサーバーからスタート
サーバーはフィールドプレイヤーもしくはGK、ライン上は守って良い
オフサイドあり

- ・攻撃の優先順位
- ・ポジショニング、サポートの質
- ・パス&コントロールの質

攻守の切り替え

- 予測
- 攻守のスムーズな連続、一体化を意識させる
- 攻守の優先順位の理解
- ・1歩目の動き出しを意識する

〔オプション〕

- ・エリア間の進入、守備者がプレスバック

〔指導ポイント〕

守備

- 観る(守備の優先順位)
- ・ボール状況、味方、相手、スペース
- ファーストDFの決定
- ・前方へ運ばせない→ボールアプローチ
- ・粘り強い守備(1対1の対応)
- ・奪えるチャンスを逃さない
- ポジショニング(オン・オフ)
- ・いつ、どこへ動くのか(連続)
- ・ボール状況に応じたポジショニングを意識する
- チャレンジ&カバー(パスコースの限定)
- ・予測を持った動き出し
- ・ボールを奪いに行く意識を習慣付ける
- 全員(6人)で守る
- ・コミュニケーション(同時性)
- ・常にボール状況や周りの状況を観ながら守備をする習慣をつける
- ・狭いところへ追い込み、奪えるチャンスをうかがう、逃さない
- ・プレスバック

攻撃

- 有効な攻撃への働き掛け

