

2024/01/01 00: 08: 00 eveni ng_runner 1741476304401449047
謹賀新年 www.oct-net.ne.jp/i_sotaku503/nen...

2024/01/03 20: 17: 39 I sogawaTakuj i 50 1742505495930589195
対戦相手は、試合を見ていて研究し、弱点を発見して、仕掛けてくるので、自らの弱点を見直して、対応できるようにする。弱点を全て塞ぐことは不可能なので、試合中に対戦相手に発見されなければ良い。

2024/01/08 21: 26: 27 eveni ng_runner 1744334752721916016
今日の練習。部活水準では、監督の言うことに従わせて動作をさせる練習をさせられるが、プロ水準では、自分で理解や認識をして判断や行動をすることができるようになる練習をしなければならぬ。選手がどうしたいからそうなったのか監督者や指導員が分からなければならない。

2024/01/08 21: 26: 38 eveni ng_runner 1744334799198945586
球を蹴る際に、膝を振って蹴ると球が浮くので、腰を回して蹴るようにする。膝を振って蹴る方が筋力が小さくて済むが、弱い球しか蹴れない。腰を回して蹴る方が筋力を大きくする必要があり、強い球を蹴ることができるようになる。膝下では質量が軽いので、精度も低くなる。

2024/01/08 21: 29: 29 eveni ng_runner 1744335512486486318
4 - 4 - 2 の弱点として、4 と 4 との間での隙間や空地を使われてしまうことがある。MF と DF とで隙間を塞ぐようにしても、斜めの経路を使われることがあり、対応するには、斜めの経路を使える練習相手が必要になる。FW を一人削って、4 と 4 との間で守備をさせる応急措置がある。

2024/01/09 21: 22: 54 eveni ng_runner 1744696246709923952
今日の練習。認識として、静止した状態で目視してから、旋回を開始すると、対応が晚くなり、球の上面を撫でて転がしての方向付けをしたり、爪先だけを上げて球を斜めに回し浮かせたりするので、旋回を先行させて、旋回しながら目視ができるように訓練する。

2024/01/09 21: 23: 06 eveni ng_runner 1744696296873840704
今日の練習。中学生。球の回転を認識できずに、球を扱うと、球を浮かせたり弾ませたりして制球できなくなるので、球の回転を意識した扱いができるようにする。そうすることで、球を送る際に球を受ける側の立場や意図により回転の方向を変化させたり、対戦相手にミスやエラーをさせることができる。

2024/01/09 21: 23: 24 eveni ng_runner 1744696370202894659
今夜の練習。女子。システムを意識しすぎると、こうなるだろうとの当てずっぽうの球を蹴ってしまい、そのシステムを熟知する対戦相手に搦め獲られてしまうことになるので、敗けたシステムは忘れて、対戦相手の立ち位置や位置取りに対応できるように、理解や認識ができるようにする。

2024/01/10 21: 05: 15 eveni ng_runner 1745054192438227111
今日の練習。軸足の膝で高さを調節してボレーキックをしていると、軸足に過負荷が発生するので、跳躍して落下しながらボレーキックをして両足で着地するように練習する。ターン地点で体幹を傾けて蹴っていると、仰向けで球が浮いて、俯きで球を墮振る

ことになる。

2024/01/12 22: 59: 04 eveni ng_runner 1745807609444409734

今日の練習。球を受けて横に動いて蹴る場合、遅れて上昇段階で受けると球を浮かして制球を困難にしてしまうので、準備を早くして、下降段階で受けて球を沈めるようにする。対戦相手の接近で、球を浮かせて躲す場合でも、上昇段階で受けるよりも、下降段階で受けた方が落下地点に早く動ける。

2024/01/12 22: 59: 18 eveni ng_runner 1745807670895149060

今日の練習。小学生。球を蹴る際に、勢いを付けるために、体を傾けると、球の回転が斜めになってしまい、目標地点に球が行かなくなってしまうので、パスをする場合は、目標地点に球が行くことを優先させ、体を傾けないようにする。シュートの場合は、枠内に収まれば、入ることは入るが。

2024/01/12 22: 59: 35 eveni ng_runner 1745807739883028770

今夕の練習。中学生。ミスキックが多いのは、軸足で地面を後ろに蹴る動作で、靴底と芝生との摩擦が不規則になるからなので、軸足で地面を垂直に蹴り、体幹の捻転で水平回転することで水平方向への速度や方向を決定することができるようにならなければならない。

2024/01/12 22: 59: 53 eveni ng_runner 1745807817326604441

今夜の練習。高校生。短距離のパスで、足だけを前に出して蹴ると、姿勢が斜めになってしまうので、強い球を蹴ると、球を上方にドッカーンと外してしまうことになる。短距離でも長距離でも同一の姿勢で蹴ることが望ましい。全身を動かさないので、膝下だけを動かす蹴り方よりも体力が要求される。

2024/01/12 23: 00: 09 eveni ng_runner 1745807882879455690

今夜の練習。女子。走りながらトラップする場合、足で球を触る力に加えて、体が走っている力も加わるので、思ったよりも、球が走っている方向にズレてしまうことになる。そのため球を見ずに蹴るには、その走っている力によるズレも思いの内に入れて、蹴れるように練習する。

2024/01/12 23: 00: 38 eveni ng_runner 1745808003180503293

身長が伸びると、同じフォームで蹴っても、球が行く方向が変化してくるので、その蹴り方では、この方向に球が行くと帰納法的に学習し、演繹法的に様々な蹴り方を応用して練習することで、思い通りに蹴ることができるようにする。目の位置も高くなるので、球との間隔も遠くなる。

2024/01/14 21: 01: 41 eveni ng_runner 1746502847204888718

今日の練習。パスやクロスの軌道が不安定になるのは、走り方の問題で体の上下動が大きいからなので、上下動を小さくするために、足を垂直方向に上下をさせず、水平方向に左右に回転させて走るようにする。そのためにも垂直姿勢が必須となる。

2024/01/14 21: 01: 52 eveni ng_runner 1746502892474060941

今日の練習。小学生。攻撃や守備で走る場合、球の保持者の特徴（右利き、左利きなど）や動作や周囲の人の立ち位置や位置取りによって、蹴ることができる範囲が限定されてくるので、有効な判断や行動をするために、その範囲を予想することが必要となる。

2024/01/16 11: 31: 47 eveni ng_runner 1747084203030946133

今日の練習。高校生。パスの相手がミスやエラーをしないように

球に掛ける回転を工夫する必要がある。足首のスナップを利かせていると、球に順回転が掛かり、パスの相手の足に乗り上げるので、球を上から踏んで蹴ることで、逆回転を掛け、初速が速く、終速を遅くし、乗り上げさせないようにする。

2024/01/16 11: 32: 10 eveni ng_runner 1747084297251815853

また、相手が動くであろうと予想した方向に行き易いように、球に水平回転を掛けたりもする。走りながら蹴る際に上下動があると、そのタイミングで球が浮いたり弾んだりするので、上下動を平準化する走り方や、球に触るタイミングを調節するため、左右や歩幅や歩数の調節もする。

2024/01/16 22: 32: 53 eveni ng_runner 1747250571885842477

今夜の練習。中学生。プレスを掛けるには、対戦相手がどうする算段をしているかを予想できないと、接近できないので、自分の予想が自隊の他の選手にも理解されるように振る舞うことが必要である。事後対処が円滑に行えるようにファーストディフェンスをする。

2024/01/16 22: 33: 01 eveni ng_runner 1747250606002385106

今夜の練習。女子。横に動く場合、軸足でいきなり横に動くと、蹴足が上に上がってしまうので、軸足を蹴足に引き付けておいて動くようにする。軸足を蹴足に引き付けた動作を対戦相手が見て、プレスを掛けて来た場合は、軸足を蹴足にして球を戻せるようにすると効果的である。守備でも同じ。

2024/01/17 13: 18: 10 eveni ng_runner 1747473361117298708

今日の練習。走り出しの際に、陸上競技のように前傾姿勢で勢いを付けていると、その瞬間、周囲が見えなくなっている。無意識の習慣は、自覚できていないので、映像を撮影して確認することが必須となる。無意識の習慣を自覚させて意識させ、修正させることも監督の仕事である。

2024/01/17 13: 18: 18 eveni ng_runner 1747473393249841452

今日の練習。高校生。軸足で地面を水平に蹴ってシュートを撃つと、蹴足の膝を曲げていても遠心力で伸びてしまい、球の下方を撃ってしまい、球が上に外れるので、軸足を地面から離陸させて、水平方向に旋回させて撃つようにする。準備として蹴足側の半身を後方に旋回させておく。

2024/01/18 12: 34: 07 eveni ng_runner 1747824663831670804

今日の練習。負傷の影響により、思ったよりもヘディングの跳躍が高く跳べていない場合、思ったよりも低く跳んでいると、着地の体勢が不十分になって、更なる負傷の原因になる。低く跳んでいることを自覚して、適切な判断や行動に変更する必要がある。

2024/01/18 12: 34: 24 eveni ng_runner 1747824733222269435

負傷回復のトレーニングとして、以前と同じ身体能力にすることで、以前と同じ判断や行動をするのか、以前とは異なる身体能力を前提にして、以前と違う判断や行動をするように修正するのか、判断をする必要がある。試合に出場するためには、現状に一致した判断をしなければならない。

2024/01/18 12: 34: 37 eveni ng_runner 1747824789962838365

クロスが最初は良いが、段々と球質が低下してしまう場合、原因は、瞬発力を使って、スナップを利かせてのクロスを蹴っているからなので、疲労により動作精度が低下するからである。持久力を使って、体重移動や体幹旋回でクロスを蹴ることができると、精度の低下を防止できる。

2024/01/19 23: 37: 44 eveni ng_runner 1748354057415356847

今日の練習試合。4 - 4 - 2の右側後衛の選手が右利きであると、ぞんざいに脚だけで蹴ってしまい球質が低下するので、きちんとターンをして水平に蹴るようにしなければならない。配球の乱れで球を止めたところをが奪われて失点となった。ビルドアップに対するプレスの成果でもある。

2024/01/19 23: 38: 02 eveni ng_runner 1748354129649701194

今日の練習試合。高校生。クリア・ミスが、失点の原因となった事象について、蹴足を後ろに振り上げて蹴るプランコ蹴りでは、対戦相手に蹴る時機と方向とを見せてしまうので、蹴足をあるがままに肩や腰で回して蹴るトルネード蹴りにより、時機と方向とを見せないようにする。

2024/01/19 23: 38: 18 eveni ng_runner 1748354198624932348

今日の練習。小学生。半面での試合形式で、小学校5・6年生と3・4年生とを対戦させて、ボールを2つにすると、パス交換の距離や範囲が狭い。前衛と後衛とを分けることで、高学年同士と中学年同士とを対戦するようにした方が良さそうだ。前衛と後衛も、前半と後半とで交代する。

2024/01/19 23: 38: 33 eveni ng_runner 1748354260201550157

今夜の練習。中学生。パス交換のコースを予定通りに行っていると、その予定を対戦相手に見破られて奪われる原因になるので、予定の変更もできるように意識して練習をしておく必要がある。予定通りにいかないと練習を止める監督が連敗の原因になることもある。

2024/01/19 23: 38: 49 eveni ng_runner 1748354327587295463

今夜の練習。女子。後退しながら蹴る場合、強い力を球に伝えることが難しいので、球の中心を正しい姿勢で蹴ることで、悪条件を克服する必要がある。正しい姿勢では、球が見えなくなるので、球の軌道を予測して蹴る練習をする。後ろを通過する球を、旋回して前に蹴る練習をする。

2024/01/21 23: 03: 45 eveni ng_runner 1749070281350787121

今日の練習。サッカー・ヴォレーでは、サーブにおいて、サイド担当の選手がスローインで投げ込むことにより、選手の不得意や得意を把握して、どこに投げればどこに球を飛ばせるかを確認し、試合で使用できるようにしておく。正確に投げられるよう、人形にマグネット番号札を貼って当てて落とす。

2024/01/22 22: 01: 27 eveni ng_runner 1749416987783237780

今日の練習。上半身の旋回筋力を有効活用できていないと、球が足から外れてしまうことが多い。それ以外に、旋回を中心を移動させながら蹴ることも必要である。後ろに来た、見ることができない球を前に蹴り、的にも当てることで、軌道予測や身体操作の精度を高める練習をする。

2024/01/22 22: 05: 46 eveni ng_runner 1749418074003181621

今日の練習。球速が速くなると、準備不足が発生する。来る球を見た瞬間に、蹴る方向に旋回を始め、球を受けて蹴らないと、球が来てから、球を止めて、蹴る方向を向いては、対応が遅くなるし、選択肢を減らしてしまう。高校時代とは前提が異なるので、やり方を変える。

2024/01/23 22: 49: 58 eveni ng_runner 1749791586559656336

今夜の練習。中学生。予定を変更すると、体重移動の方向が変化し、旋回運動の速度や時機を再編する必要があるので、予定通りに蹴った方がエラーは少ないが、失点に直結するミスが発生させてしまうので、ミスよりはエラーの方が失点を防ぐこともある。

2024/01/23 22: 50: 06 eveni ng_runner 1749791618348274053

今夜の練習。女子。飛んで来る球や弾んで来る球を上から抑えてしまうと、球を弾ませてしまい、時間が掛かって、相手に寄せられて球を奪われる危険を高めるので、落下地点や接地地点を予測して、横から斬るように合わせることができるよう、足運びを工夫する。回り込みや薄斬りが必要になる。

2024/01/23 23: 03: 30 eveni ng_runner 1749794991524995570

今日の練習。身体を傾けて球に掛かる体重を調節すると、限界に到達するので、体重を軸足に掛け過ぎて痛めてしまうことになる。身体を傾けるのでは無く、軸足を前後左右に旋回をさせて、球に掛かる水平方向の力を調節した方が良い。両足を同時に着地させ即時対応できるようにもする。

2024/01/24 20: 10: 17 eveni ng_runner 1750113787989070052

今日の練習試合。去年のように攻撃に全振りをして守備を疎かにするということは無いので、攻撃的な選手の立ち位置や位置取りを対戦相手の守備配置に応じて考案や判断する能力が要求される。選手ができることややりたいことを提示し、監督がそれらを結び付ける。できてないことをできるようにする。

2024/01/24 20: 11: 26 eveni ng_runner 1750114079921131740

軸足を芝生に強く着け過ぎて、前進しながら蹴ると、軸足が芝生に引き摺られ、身体が仰向けになってしまい、蹴足が上に向かうので、ミドルシュートを上に外してしまう。軸足を地面から離陸させて蹴るようにする。バランスが変わるので、球が行く方向に合わせる。

2024/01/24 20: 12: 07 eveni ng_runner 1750114249228386604

軸足を芝生に着けて蹴ると、身体が仰向けになって、蹴足が上に向かうので、それらを無理矢理に枠に収めるようにすると、球の上面を被せて抑えて蹴ったり、脚の軌道を下に曲げたりするため、制球を低下させ球速を低下させる原因にしかなくなる。誰が教えるとそうになってしまうのだろうか。

2024/01/26 23: 16: 41 eveni ng_runner 1750885475001483675

今日の練習。未就学。蹴る足を後ろに振り上げて振り下ろすと、地面に足をぶつけてしまい痛めてしまうことがあるので、蹴る足を軸足の後ろに回して、球の中心の高さを回し蹴りで蹴るようにした方が良い。左右両方で蹴って、バランスが取れるように練習する。最初は球の行く先に拘らない。

2024/01/26 23: 17: 05 eveni ng_runner 1750885574318411875

今日の練習。小学生。スローインを的に当てる練習。左右の腕の力を均等にしないと正面に球が飛ばないので、左右の腕の力加減を工夫する。利き腕が強く、逆の腕が弱い場合は、遠くに飛ばすために逆の腕を鍛える必要がある。木刀を素振りして鍛える方法がある。

2024/01/26 23: 17: 49 eveni ng_runner 1750885759438180360

今夜の練習。中学生。球の中心に足を当てるために、蹴る際に膝を曲げ伸ばししていると、旋回の半径や振抜の始点が変わり、方向や速度の精度が低下するので、膝の曲げ伸ばしで合わせずに、走り込みの歩幅で合わせる。足下を見ずに、水平目線で蹴る方向

を見ることができるようにする。

2024/01/26 23: 18: 54 eveni ng_runner 1750886033078817015
今夜の練習。高校生。軸足を地面に接地した地点を中心に旋回を
すると、足首の限界で、旋回の色度や角度が限定されてしまい、
旋回の色みを発生させるので、旋回の色心は腰に在るようにする。
軸足の足首の限界で、蹴足が上がるため、球の色心に足
が当たらなくなっている。

2024/01/26 23: 19: 13 eveni ng_runner 1750886110346215770
今夜の練習。女子。クロスやフィールドを蹴る際に、中華鍋の鍋底
ような軌道で蹴ると、アッパー・スウィングで球が上がらず、球
の上半球を上滑りしてしまうので、水平のフラット・スウィング
で蹴り、球の下半球に足を斬り込むようにする。疲れて来ると、
鍋底軌道では、足が地面に当たり、足を痛める。

2024/01/30 21: 44: 06 eveni ng_runner 1752311726362829296
今夜の練習。中学生。部活動では片足でしか蹴れないことが前提
での指導をするので、両足で蹴ることができるようにするユース
レベルのサッカーをするには、守備の立ち位置や位置取りの感覚
や認識を変更する必要がある。左足で撃たれると抜かれてしまう
ことが多かった。

2024/01/30 21: 44: 21 eveni ng_runner 1752311788090352084
今夜の練習。女子。部活動では素人の生徒にも教えるために、球
を止めて蹴る出し入れのサッカーを指導するが、ユースでは、球
を動かして蹴る、前後左右に円滑に動けて走れるサッカーを指導
しなければならない。その違いが大きいので、指導法を変更
しなければならない。

2024/01/30 21: 44: 29 eveni ng_runner 1752311822013939962
脚を先に伸ばしてから体を動かすと、支える脚で上方に押し上げ
てしまうことになるので、球に触ると、球を弾ませてしまうこと
になる。支える脚で体を先に動かしておいてから脚を伸ばすと、
体が降りる段階で球に触れるので、球を弾ませずに済む。両足で
同時に着地し、方向転換もできるようにする。

2024/01/30 22: 42: 58 eveni ng_runner 1752326541634334743
芝生の場合は、軸足の靴底が芝生の葉の上に乗った場合と、芝生
の根に掛かった場合とで、摩擦や抵抗に大きな違いが発生するの
で、その蹴り方では精度が全く出せなくなる。地面が土砂である
と摩擦や抵抗に大きな差が出ないので、普段の練習を土砂で試合
を芝生で行うとミスやエラーが多い。

2024/01/30 22: 43: 19 eveni ng_runner 1752326626623574409
普段の練習を土砂で行う場合でも、芝生での試合を想定し、球を
蹴る際に軸足の靴底と地面との摩擦や抵抗を使用しない蹴り方を
していると改善されるが、普段から人工芝や天然芝で練習をして
いるチームに勝つことは難しくなる。体軸を垂直に保って、転倒
しないようにもしなければならない。

2024/01/31 09: 14: 52 eveni ng_runner 1752485562244890744
現状、ユースが練習をしている人工芝は、葉が千切れて根だけが
残っている状態なので、天然芝での試合をする練習には不適當な
状態になっている。根だけが残った人工芝でも、葉の有る天然芝
を想定した練習をする。親が教える土サッカー流儀は芝サッカー
には障害になる。

2024/02/02 23: 59: 46 eveni ng_runner 1753433029836697801

今日の練習。小学生。蹴る瞬間に加速すると制球が困難になるので、蹴る以前に加速しておき、蹴る瞬間は等速度運動をしている方が制球を安定させることができる。上半身もバックスウィングしておき、上半身のフォアスウィングで下半身の動作を強化する。

2024/02/02 23: 59: 56 eveni ng_runner 1753433074338242953

今夜の練習。中学生。球を動かしながら蹴る場合に、蹴る時機によって足の踵側に球が当たったり、爪先側に球が当たったりするので、慌てずに、落ち着いて、球と足とが当たる地点を予測して蹴る動作をする時機を図るようにする。球を見ず軌道を予測するブラインドタッチの訓練をする。

2024/02/03 00: 00: 06 eveni ng_runner 1753433114335187004

今夜の練習。女子。走り込んで蹴る場合、脚を先に伸ばすと、体を動かす脚で体重を上を持ち上げてしまい、球に触る足が上から下に落ちてしまう。体を先に動かして、脚を後から伸ばした方が球に触る足を水平に球に向けることができる。球を弾ませずに、円滑なパスを蹴れるようにする。

2024/02/03 19: 36: 43 eveni ng_runner 1753729220575187437

今日の練習。爪先立ちで球を蹴ると、球に当たる足の高さが一致しないことが多い。足首の伸縮で調節するよりも、膝による跳躍で調節した方が良い。そのように教えられてきたのだろう。球を推すよりも斬る方が、高速度で球を蹴ることができる。回転速度や回転方向も、空中で蹴る方が制御しやすい。

2024/02/04 23: 17: 05 eveni ng_runner 1754147066362921437

今日の練習。パスを出した相手が、どう思っているかどう考えているかを、思ったり考えたりするには、相手に訊いて知る必要がある。訊いてみないと分からないこともあるものだ。相手の目的や動機を知った方が、見る景色も変わってくる。対戦相手の予想も見えてくる。

2024/02/04 23: 17: 12 eveni ng_runner 1754147096356327808

今日の練習。クロスを蹴る際に、歩幅を数mm 幅で調節して、足の爪先の方で当てたり踵の方で当てたりする必要がある。走り方も、上下動を小さくすることにより、球の下半球のどの点や線に足を当てるかで、球が上昇する角度を変えることができるようにする。

2024/02/05 19: 11: 29 eveni ng_runner 1754447646679580868

今日の練習試合。遠藤保仁氏仕様の4後衛では、ボランチの視野や配球の広さが必須なので、遠藤保仁氏のようにヒョコヒョコと走る走り方が必要になる。爪先立ちの走り方では、前後左右への移動や360度の旋回に不利になる。ヒョコやアヒルやペンギンのように走る。

2024/02/05 19: 11: 38 eveni ng_runner 1754447681945325896

爪先立ちで走る原因は、爪先と芝生との接地圧力を強め滑らないようにすることだが、前傾姿勢となり、視野を狭めてしまうことにもなる。踵立ちで走るには、筋肉の使い方が違って来るので、鍛錬が必要になる。足や脚を徐々に動かして、最適な方向に姿勢を向ける鍛錬も必要である。

2024/02/05 19: 11: 44 eveni ng_runner 1754447709724090562

片野坂知宏氏の4後衛は、守備は堅いが、攻撃が個人任せになるので、観客からの不満や、選手からの不満が発生しそうであるが、選手が個人で判断や行動せずに固定的になると、対戦相手に予想

されてしまい、守備を自ら崩す。堅い守備を上手に使った攻撃が選手に求められる。

2024/02/05 19: 12: 01 eveni ng_runner 1754447781841059872

爪先走りでは、足の動かし方は後方に芝生を蹴ることになるが、踵走りでは、足を左右に扇状に動かして、左右に移動したり旋回する動かし方をする。走りながら、姿勢を左右に移動させたり、方角を左右に旋回させたりするには、それなりの筋力が必要で、走りながら鍛えることになる。

2024/02/05 19: 12: 18 eveni ng_runner 1754447849407033366

対戦相手は、後半、下を向いてトラップするために、詰められると、どちらに球を転がして開いて良いのか分からなくなり、球を奪われることが多かった。前を向いてトラップをしてキックすることができるブラインド・タッチの練習が必須である。

2024/02/06 22: 30: 47 eveni ng_runner 1754860187251573233

今夜の練習。中学生。背が伸びて調子が悪くなると、調子の良い時期に戻ろうと、目の高さを以前の身長の高さに合わせてしまう。そうすると、腰が曲がり、膝も曲がって、股間を抜かれることになる。調子の悪い原因が身長の伸びだと分かると、対策を立てることもできる。身長は伸び続ける。

2024/02/06 22: 30: 56 eveni ng_runner 1754860225398821212

今夜の練習。中学生。蹴る足を後ろに振り上げ、球の中心の高さに蹴る足を合わせるために、軸足の踵を爪先で上げて蹴っていると、その身体を上を持ち上げる動作で球を上を外してしまうことになるので、そういう蹴り方はしないようにする。跳躍して落ちながら蹴る。

2024/02/06 22: 31: 04 eveni ng_runner 1754860258714120346

跳躍して落ちながら蹴ると、重力加速度は 9.8 km/s^2 と一定なので、軸足と芝生との摩擦や凸凹に依存するよりは、精度を向上することができる。落下する軌道を計算して、球の中心に蹴る足が当たる時機を調節して、方向や速度や仰角を定めることができるようにする。

2024/02/06 22: 31: 11 eveni ng_runner 1754860291043836328

今夜の練習。女子。対戦相手の動きを予想して先行していないと後行では抜かれてしまう。組織的な守備では、対戦相手の攻撃の選択肢を減らすことが大事なので、どちらか一方を塞ぐと、後ろの守備を護り易くすることができる。どちらが危険で、どちらが安全かを考えて、危険を減らす。

2024/02/07 13: 04: 22 eveni ng_runner 1755080035315445769

今日の練習。走りながらのクロスは、芝生と靴底との摩擦を使用せずに、重力加速度を使用するので、球を触ってから制球せずに、球を触る以前に作る体勢で制球をする。球の球面のどの点をどの方向に突いて斬るかを決めて蹴るようにする。その際の体勢は、体格によって異なる。

2024/02/08 19: 19: 03 eveni ng_runner 1755536713513103660

今日の練習。前傾姿勢で走ると、旋回する際に体を起こす動きが物理的に発生するので、クロスで球を浮かせてしまうことになる。そうするつもりが無くても、そうなるので、前傾姿勢を已めて、直立姿勢で走る必要がある。学生向けの狭角サッカーの弊害でもある。

2024/02/08 19: 19: 11 eveni ng_runner 1755536746602009045

学生向けの狭角サッカーでは、見る範囲を限定して、蹴る範囲も限定することで、判断や動作の失敗を減らす監督戦術であるから、職業向けの広角サッカーでは、見る範囲や蹴る範囲を広くすることで、その弊害が発生することになる。範囲を広くしても、ミスやエラーを減らす必要がある。

2024/02/08 19: 19: 18 eveni ng_runner 1755536775177781430

今日の練習。靭帯を痛めると、足で地面を後ろに蹴って走る練習しかできなくなるようだ。足を横に動かして、移動や旋回をする練習ができていない。その状態であると、横に動かざるを得ない場合に、膝に過剰な負荷を発生させる。足と膝とを連動し、縦横無尽に動ける練習をする。

2024/02/08 19: 19: 24 eveni ng_runner 1755536803841675682

シュートの際に、その場で旋回をしてしまうと、蹴る足と逆方向に蹴ることを難しくしてしまう。蹴る方向とは逆の方向に跳躍し、蹴る方向に強く旋回できるようにする。球速を犠牲にして、球を通す経路を確保しつつ、その球速を体幹筋力で高速化できるようにする。両足で後方踵着地する。

2024/02/08 19: 19: 30 eveni ng_runner 1755536827631739186

下手な選手を上手にするためには、下手なやり方を教えた監督者や指導員の監督法や指導法を否定することも必要なので、選手が自分で考えて行う必要がある。学生蹴球と職業蹴球とは違いがあるという考え方で良いのではないか。高圧的な監督者や指導者が抑圧している。

2024/02/08 19: 54: 15 eveni ng_runner 1755545570574565751

サッカーでは、陸上競技のような垂直方向や正面方向への強化は無く、サッカー競技として、水平方向への強化が必要である。疾走スピードでの進路変更が、筋骨格に過負荷を発生させて負傷させることなく、遠心力を使用して行うなどの訓練が必要になる。

2024/02/09 21: 55: 10 eveni ng_runner 1755938391534002506

今日の練習。未就学。球の中心に足を当てるにおいて、プランコのように振っても、球の中心に当たる角度は上を向いてしまうので、後ろから前に回して蹴るようにして水平方向への力を出す。軸足の爪先で上がりながら蹴っても、球を上に向かわせるので、跳躍して降りながら蹴るようにする。

2024/02/09 21: 55: 31 eveni ng_runner 1755938477492105465

今日の練習。小学生。難しいことをするには、準備段階が必要で、その段階をどのように組み合わせさせて登らせるかが監督者や指導員の仕事である。できるかどうかを試して、できていないところを部分的にできるようにして、全部ができるようにするのが難しい。

2024/02/09 21: 55: 50 eveni ng_runner 1755938557678813226

今夕の練習。中学生。脚の力だけで蹴ると、速く強い球に力負けして弾いてしまうので、腰から回して蹴るようにする。その力では強過ぎて、球が速過ぎる場合は、後ろに下がりながら蹴ることで衝撃を吸収するようにする。球の中心に足を当てて制球できるようにする。

2024/02/09 21: 56: 07 eveni ng_runner 1755938627786330497

今夜の練習。女子。4後衛で密集すると、対戦相手のクロスへの対応で、阻止を優先するのか、閉塞を優先するのかで迷いが出るので、空中戦への対応が身長や軌道予測で脆弱である場合、阻止を優先して、一人を指示や声掛けで呼び寄せて、隙間を閉塞する方

が良さそうだ。

2024/02/11 11: 38: 36 eveni ng_runner 1756507999571747127
今日の試合。小学生。その場で球を止めてしまうので、球を奪われてしまうことが多かった。必ず、対戦相手との位置関係で、球を自分の身体の反対側に転がして蹴ることができるようにする。足下の球を見ずに踏まずに、左右の両足で球を扱えないと難しい。

2024/02/13 13: 08: 03 eveni ng_runner 1757255289202696646
今朝の練習。短距離走を走るときの走り方では10 kmを超えるサッカーでは、脚を痛めてしまう。短距離走のように地面を摺る回数を増やす走り方で無く、長距離走のように地面を踏み締める走り方をした方が良い。瞬発力を高める筋肉と、持久力を高める筋肉との按分が必要である。

2024/02/13 13: 08: 17 eveni ng_runner 1757255345960067197
今朝の練習。ブランク蹴りをしていると、頭越しに距離を合わせ蹴るパスを蹴れなくなるので、ブレード蹴りをして速度や仰角で接地地点や落下地点の距離を合わせられるようにする。仰角は、球の表面のどの点を蹴るかで決まるので、軸足を接地しているとズレる。

2024/02/13 22: 21: 07 eveni ng_runner 1757394472089043405
今夜の練習。女子。遠くに球を蹴る際に直前に軸足で体勢を停止させてしまうと、蹴る力を半分以上も失ってしまうので、蹴った直後に軸足と蹴足とで同時に着地するように蹴る。蹴る以前に、軸足で跳ぶ際に、旋回をするための軸として、芝生に軸足を接地する。

2024/02/13 22: 22: 03 eveni ng_runner 1757394707888627988
今夜の練習。女子。弾んで来る球をシュートする際に、球を見るために目や首を動かすと、重い頭が動いて、爪先が揺れたり振れたりしてしまうので、球の中心に足が当たらなくなる。球を見るより、体軸が傾かないことが優先するので、球を追い掛けて見ることはしないようにする。

2024/02/14 12: 48: 03 eveni ng_runner 1757612643656110311
今日の練習。スラローム（障害物迂回）でのキックやヘディングの練習。ステップで足を降ろす際に、球の中心に足が当たるようにするために歩幅を合わせる必要があるのだが、その意識が無い選手が関西の大学卒業者に多いのは、監督者や指導者の問題なのだろう。

2024/02/15 22: 15: 18 eveni ng_runner 1758117781806153865
今日の練習。ラン・パスの練習。最後の一步だけで合わせようとすると、上手く行かない。3歩から4歩で合わせるようにする。前方へのパスだけだったが、ラグビーのように後方へのパスだけにする方法もある。その方が難しいし、良い練習になる。足首を捻らないようにする。

2024/02/15 22: 15: 25 eveni ng_runner 1758117813930381423
今日の練習。膝下の振りだけで蹴ると、球を上を外してしまうので、上半身を旋回させて、腰を回して蹴るようにした方が良い。体勢によっては、上半身を先行させて旋回させるので、球を蹴る方向が見えなくなるが、棒上を外すよりも、旋回による速度向上を優先する。

2024/02/15 22: 15: 33 eveni ng_runner 1758117844875960655

今日の練習。クロスを蹴る際に、軸足が棒立ちになっていると、バランスが崩れてしまう。軸足は体幹の旋回を強化するために、蹴足と同じ回転方向で旋回させる。着地は、両足で同時に後方踵着地をする。球の下半球を斬る高さで仰角を調節する。

2024/02/15 22: 15: 39 eveni ng_runner 1758117873460109583
走らせ方が短距離走であると、10 kmもの走行距離になるので、負傷者を続出させる。10 kmを走るのに、100 mや200 mの走り方では瞬発筋を断裂させる。跳び跳ねるような走り方では無く、水平に起伏なく走る走りの方が、エネルギー消費の無駄が少ない。

2024/02/16 22: 54: 36 eveni ng_runner 1758490059786125707
今日の練習。未就学。倒したコーンの上を越したシュートの練習。足の横で当てて、爪先の方向に斬って、足の甲に載せ上げて蹴ることになる。右足であれば3時、左足であれば9時の位置で足に球を当てて、2時や10時の位置で離すようにする。

2024/02/16 22: 55: 12 eveni ng_runner 1758490210755846534
今日の練習。小学生。ミラーパスに対するシュートの練習。球は転がって動いているので、球を見た地点と、球を蹴る地点とでは、球の位置が違っているので、球を見た地点から、球の速度や方向を認識して、球を蹴る地点までの時間を予想して、その時刻での球の位置を蹴る。動体視力と呼ばれる。

2024/02/16 22: 55: 29 eveni ng_runner 1758490282763633119
今夕の練習。高校生。球や人を見てから動いては晚いので、移動や旋回をしながらでも球や人を見ていることができるようにする。そのためには視座が水平に移動や旋回していることが必要なので、起伏なく平坦に動けるように鍛錬をする。体軸の垂直も、視座の水平のために必要となる。

2024/02/16 22: 55: 44 eveni ng_runner 1758490345195885029
今夜の練習。中学生。見ていない方向にトラップやキックをすることは危険を伴うので、逆の足に球を当てて保留できるようにしておく。球が行く方向を見ることができるよう、球の方向や速度に対する姿勢の準備も必要になる。旋回しながら受けることができるかと応用が効く。

2024/02/16 22: 56: 01 eveni ng_runner 1758490416922632370
今夜の練習。女子。軸足を突っ立てたまま蹴ると、蹴った足が斜め上に上がってしまい、球の回転が斜めになるので、制球力が低下する。軸足を離陸させ後ろに旋回させると、蹴った足も水平に前に旋回するので、制球力を高めることができる。軸足の半身の力も後ろに旋回させることで使う。

2024/02/16 22: 56: 26 eveni ng_runner 1758490522703081603
今夜の練習。女子。斜めに回転するなど乱れた球を突くだけでは乱れた回転をそのままに配球してしまうので、その回転を整除し、扱い易くするために、水平に斬ることで水平回転にし、配球するようにする。90度~180度の角度で鈍角に配球をする場合に特に有効である。

2024/02/18 20: 58: 41 eveni ng_runner 1759185665689031163
今日の練習。女子。軸足を爪先立ちすると前方に5 mm程度ズレてしまうので、横に強く蹴ることができなくなる。踵を接地して膝で跳ぶことで垂直に高さ確保するようにする。狭い範囲での止めて蹴るの練習では面白くないので、範囲を広くして動き蹴るの練習をした方が良い。

2024/02/20 23: 32: 12 eveni ng_runner 1759949074940183039

今夜の練習。高校生。足下の球を見て、パスを送る相手を見ると、頭が下から上に動いて、その反動で爪先が上がり、球を浮かせてしまうので、易しい球の場合は、パスを送る相手を見て、触覚で蹴り、難しい球の場合は、足下の球を見て、パスを送る相手は、記憶で蹴るようにする。

2024/02/20 23: 32: 26 eveni ng_runner 1759949133261967438

どのような球が易しく、どのような球が難しいかは、個人の技量により相対的なので、易しい球を増やし、難しい球を減らすように練習をする。トラップした球を転がす速度や距離によっても、球速や球向の種類や品質が限定されたり向上できたりする。球を斬って独楽のように回す。

2024/02/20 23: 32: 42 eveni ng_runner 1759949202082107428

今夜の練習。中学生。対戦相手が右側に球を置いた場合、対面で対峙して右足で獲りに行くと、対戦相手の左足を自由にさせるので、左足で獲りに行き、右足で対戦相手の左足を防ぎに行く必要がある。攻撃に転じて自由になるための動きへの転換も練習する。

2024/02/20 23: 33: 01 eveni ng_runner 1759949279693603327

今夜の練習。女子。球を蹴る際に、軸足を踏ん張ると、体を上に上げる力が働いて、球が浮いてしまう。軸足を踏ん張る代わりに、トラップで前方に5 cm ~ 10 cmほどの空間や距離を準備して、前方に体重移動する力を発生させる。体幹を捻転させる力を強化することも必要になる。

2024/02/21 18: 15: 13 eveni ng_runner 1760231690457563532

今日の練習。雷雨。ステップワークで平坦に動けた方が、爪先では無く、踵で方向転換ができるので、足首の負傷を防止できる。爪先を接地しての足首を使うのでは無く、踵を突く地点や方向で方向転換をするようにする。トラップでは、その体勢でどの部位に球が当たると何処に落ちるかを学習する。

2024/02/22 20: 22: 58 eveni ng_runner 1760626229689114917

今日の練習。走行時に踵が上がり過ぎていると、膝が曲がるし、前進には力が発揮できるが、横に動くときに足首に過剰な負荷が発生する。靴底を水平にして走り、同時に足裏の全面を着地する走り方が望ましい。膝が曲がるので、精度が低下する原因や疲労を蓄積する原因になる。

2024/02/22 20: 23: 08 eveni ng_runner 1760626271657374076

今日の練習。対戦相手が来る側の足で球を保持すると、球を狙う偽装をして、脚を狙って蹴りに来る対戦相手に負傷させられる。対戦相手が来る反対の足で球を保持できるようにする。跳躍した瞬間に球を蹴るとエラーをする。跳躍して下降段階で蹴るようにする。

2024/02/24 17: 40: 01 eveni ng_runner 1761309995524612499

今日の練習試合。女子。背が高くなると、目の高さを以前と一致させるために前傾姿勢になり、足が後ろに上がってしまう状態もあるので、目の高さを現在の身長の高さに合わせて、姿勢を垂直にして、足が水平に動くように調整しなければならない。走って球を蹴る方向や速度が大事である。

2024/02/24 17: 40: 11 eveni ng_runner 1761310040906973432

今日の練習試合。女子。体が進む方向に蹴った球が向かうので、

体が進む方向と球を蹴った方向との間に球が向かうことを考えて、球を蹴る方法を決める必要がある。球を向かわせたい方向に体を向かわせると、対戦相手の守備に防がれることが多い。球を強く蹴る体幹の鍛錬が必須となる。

2024/02/24 17: 40: 19 eveni ng_runner 1761310073693815156
今日の練習試合。小学生。触った球が何処に落ちて転がるのかを制御できる選手は、その球が何処に落ちて転がるかを予測できている選手であるから、どのような体勢で球に触ったら球が何処に落ちて転がるのかを経験的に学習して、球を落として転がしたい体勢で触るようにする。

2024/02/27 22: 23: 37 eveni ng_runner 1762468529260155331
今日の練習。ステップが平行ステップであると、斜め方向の精度が低くなるため、円形ステップに変更する必要がある。ステップの足の上下動が大きいと、足の位置が高い時点での反応が遅れる。芝生に水平に足を動かすことで即応性を高める必要がある。

2024/02/27 22: 23: 55 eveni ng_runner 1762468608008200346
今日の練習。門守の被弾練習で、補助指導員の蹴踏の枠内決定率が低いと練習にならないので、プランコ式の蹴り方で上に外すのではなく、ブレード式の蹴り方で足を回転させて水平に蹴ることができるようにする。軸足が芝生から離陸するので、体幹を捻転させる筋力を鍛える。

2024/02/27 22: 24: 14 eveni ng_runner 1762468687926505565
今夜の練習。中学生。芝生と靴底の摩擦に依存して蹴ると、摩擦が一定では無く不定なので、距離も方向も合わないことが多い。自身の体重は一定なので、空中での体重の移動や回転や落下などに依拠して蹴ると、距離や方向や仰角を合わせ易い。空中で蹴ることは難しいが。

2024/02/27 22: 24: 24 eveni ng_runner 1762468726346309722
今夜の練習。女子。球を強く蹴る体幹の鍛錬をするには、軸足を蹴足の前方に接地して、後方へと回転させ、蹴足を前方へと回転させるクロス・ステップの走り方をする。前方へ回転させた蹴足を軸足の前方に接地させ、軸足を蹴足に替えて繰り返す。体軸の垂直も鍛錬される。円形ステップにもなる。

2024/02/28 13: 16: 19 eveni ng_runner 1762693187133698405
今日の練習。まだ骨が軟らかいのであれば、身長が伸びる可能性がある。睡眠や栄養を充分に取って、身長が伸びた方が有利な真剣白刃取りなどの練習をして、放物線軌道や変化球に対する空中での動体視力を高めると良い。だるま落としトラップの練習も有効である。

2024/03/01 23: 05: 28 eveni ng_runner 1763566226515828861
今日の練習。未就学。まだ脚の力が弱いので、体が行く方向に球が行くことから、軸足の踵を使って、回転し、球に当たる瞬間の体が行く方向を制御できるようにする。爪先を付けると、足首が捻じれるので、爪先を着けずに、踵だけで回る。ケンケンパでの回転練習が有効である。

2024/03/01 23: 05: 46 eveni ng_runner 1763566299995931122
今日の練習。小学生。利き足と逆の足で蹴る場合、利き足で蹴る場合は効いている腰の回転が、逆の足では効いていない。右足での回転も左足での回転もできるように、体軸の垂直を維持できるようにする。ケンケンパでの回転練習を左右両足で行えるようにする。

2024/03/01 23: 06: 02 eveni ng_runner 1763566370766393516

今夕の練習。中学生。軸足での膝跳練習は、前後左右だけで無く、旋回しても足首を擦らないように、爪先を上げ、踵だけで行うことができるようにする。踵で地面を突く方向で方向を制御する。蹴る球際の3～4歩での姿勢制御が重要になる。脚だけで蹴らず、全身で蹴る動作ができるようにする。

2024/03/01 23: 06: 19 eveni ng_runner 1763566442346336641

今夜の練習。女子。強風。向かい風で球が曲がるからと正面方向に蹴っていると反転速攻を受けるので、左右側方に蹴って、球の曲がり具合を練習した方が良い。側線に沿って内側に曲げられると応用が効くし、落下させて戻って来る球は最終線突破に有効である。

2024/03/02 21: 08: 40 eveni ng_runner 1763899220522856560

今日の試合。凶形の形成がまだ硬いので、対戦相手の立ち位置や位置取りに合わせて柔軟に凶形を変更できる訓練や鍛錬が必要である。その姿勢では見えていない方向に蹴る必要があり、姿勢を固定せず、旋回しながら蹴ることができるように練習する。

2024/03/05 20: 50: 28 eveni ng_runner 1764981802643714257

今夜の練習。中学生。球を蹴る際に、軸足の靴底を地面に接地をさせたままで、膝の曲げ伸ばしで、体軸の位置を前後に調節すると、その膝の曲げ伸ばしで、蹴る足の高さが変化し、仰角や方向が不安定になる。軸足の踵を突いて接地する地点で、体軸の位置を調節できるようにする。

2024/03/05 21: 37: 33 eveni ng_runner 1764993651351175234

今夜の練習。中学生。練習の意図としては攻撃のパスを繋ぐ練習でも、守備の練習としては、ミドル・シュートを撃たれる隙や間を攻撃側に与えないようにすることが必要な練習にもなるので、攻撃側がミドル・シュートを撃つことに躊躇させないような意識での声掛けも必要になる。

2024/03/07 20: 31: 08 eveni ng_runner 1765701712516731065

今日の練習。体幹が傾いていたり、走行に起伏が発生していると、方向によって球の中心に足が当たらずに、足と球との位置関係がズレることが多い。体幹を垂直に保って、走行に起伏を発生させないことで、足が球に当たる部位を決定できるようにする。

2024/03/07 20: 31: 19 eveni ng_runner 1765701759354495445

今日の練習。左足で球を蹴る際に、右足の靴底と芝生との摩擦を使ってしまうと、摩擦が強くなったり弱くなったりするために、方向や速度が定まらない。軸足の靴底と芝生とを接地させずに、空中での定位や移動によって、方向や速度を定めるようにする。

2024/03/07 22: 06: 25 eveni ng_runner 1765725692879413521

今日の練習。ゴールに向かって一直線に走ってシュートするのは簡単で、ゴールに向かって一直線に走らせない対戦相手の守備に対応して、ゴールに向かわない方向に走りながらシュートする。ポストやバーへの距離や角度は記憶し、キーパーやディフェンスの立ち位置や位置取りは予想する。

2024/03/08 22: 48: 23 eveni ng_runner 1766098641734013283

今日の練習。未就学。脚を使って球を動かすと動かし過ぎるので、球の上の点を足で突くように球を転がして、どの球の点をどの足の点で突っ突くと、どちらに転がるかを試しながら練習するよう

にする。球の横を突くと、独楽のように回転し、球の下を突くと逆転して転がる距離が短くなる。

2024/03/08 22: 48: 55 eveni ng_runner 1766098774810841580
今日の練習。小学生。投げられた球をインサイドやインステップで蹴り返す練習でも、球の点に足の点を当てるようにして、どのように球が飛ぶかを試しながら練習する。足の内側でも甲上でも、球の点と足の点との当たり方により、飛ぶ方向や回転が変化する。

2024/03/08 22: 49: 15 eveni ng_runner 1766098858529132866
今夕の練習。高校生。クロスやシュートを蹴る際に、足と足との間の距離を動かすと、旋回が楕円になり精度を低下させるので、球を蹴る前の歩幅で、球の軌道と足の軌道とを合わせておいて、歩幅を一定にして真円で旋回で蹴ることができるようにする。

2024/03/08 22: 49: 31 eveni ng_runner 1766098928217555373
今夜の練習。女子。体格が向上したり、休養で筋力が回復すると、思ったよりも球に足が強く当たって、トラップが長くなり、次のキックが薄くなったり、ダイレクトで蹴った球が思ったより遠くに飛んだりするようになるので、当日の調子を厳密に確認して、練習や試合に臨むようにする。

2024/03/09 19: 52: 29 eveni ng_runner 1766416763892445345
今日の練習試合。前半の風上側での追い風で、球が速くなるので、緩く遅く蹴った球を奪われることが多かった。球質や姿勢が不良な状態では、精度を出すのに強く蹴る必要が有るが、十分な精度を出せないのであれば、対戦相手が受け難いような球質の球で、対戦相手に受けさせる作戦もある。

2024/03/10 19: 18: 23 eveni ng_runner 1766770567796199439
今日の試合。守備では左右両翼でのバランスを取り勝利に貢献ができていたが、攻撃では、クロスの制球に失敗していた。ゴールからの距離や方向で無く、ターゲットの方向や距離を直接に計測できていないから、目線や体勢が向いた方向に球が行ってしまう。

2024/03/12 22: 31: 17 eveni ng_runner 1767543892151537947
今夜の練習。小学生。日本では学校授業向けサッカーと職業訓練向けサッカーとに区別があるが、欧州では区別が無いので、違うことを教える日本が特殊なのだが、静岡県などでは見様見真似でのサッカーを教えている。その誤解が問題になる。

2024/03/12 22: 31: 42 eveni ng_runner 1767543994580664530
今夜の練習。中学生。クロスに対する蹴踏の練習。左側から右側に風が吹いていたので、追い風で速度を増す飛球に対する対応ができていない。風速を計算して合わせる方法と、自身を風任せに流させる擬態で速度や方向を調節して合わせる方法とがある。

2024/03/12 22: 32: 01 eveni ng_runner 1767544072921911512
今夜の練習。女子。方向転換をする際に地面を強く踏むと限界を超えて負傷することがあるので、後方旋回して靴底で地面を搔くように減速する。右足で左方向に蹴る場合、左脚が引っ掛かって蹴れていないことがあるので、左脚を後ろに回して空けるようにする。

2024/03/13 11: 50: 46 eveni ng_runner 1767745088527229333
今日の練習。背の高い選手は、調子が悪くなると、腰が下がって、脚を伸ばして蹴るようになるので、蹴る力が弱くなり、制球力が低下する。腰を高く保って、蹴る半径を小さくして蹴る力を強く

し、制球力を向上しなければならない。自信を失うと球を見過ぎ、視線や腰が下がる。

2024/03/13 11: 50: 55 eveni ng_runner 1767745123335782412
今日の練習。左足で壁を作って蹴っていた右利きの選手は、壁を取っ払って蹴ると、左方向に球が行き過ぎるようになる。右足でも左足でも蹴ることができるようにするには、体軸の旋回により、どの地点や空点で球に足を当てるかを研究する。体格により蹴点は異なる。

2024/03/15 22: 39: 56 eveni ng_runner 1768633229794496645
今日の練習。未就学。ファーストタッチが上手く行かない原因は、来る球に対して直線的に最短距離で触りに行ってしまふからなので、球を触った瞬間の身体の進む向きに球が行くことを考慮して、サイドステップやバックステップも使い、迂回して球に向かって行くようにする。

2024/03/15 22: 40: 05 eveni ng_runner 1768633267769770132
今日の練習。小学生。学校の授業など初心者向けのサッカーでは、転倒しないように軸足で壁を作って蹴るように教えるが、自転車での補助輪に該当する。熟練したら、走行や旋回によるジャイロ効果で倒れなくなるので、壁を作らずに、軸足を後ろに振って、旋回して蹴るようにする。

2024/03/15 22: 40: 23 eveni ng_runner 1768633346085544103
学校の授業で、体育の先生がサッカーを教えている場合、部活動の児童や生徒と同じように、初心者の転倒防止に協力して、壁を作って蹴る動作をするようにする。転倒防止の練習方法として、ケンケンがあるので、提案しても良い。学校の運動場は土砂なので硬いが、図形を描くことができる。

2024/03/15 22: 40: 42 eveni ng_runner 1768633425047736589
今日の練習。小学生。投げられた球の軌道を見続けると、蹴る動作が間に合わなくなるので、球が投げられた瞬間に軌道を予測して蹴る準備をするようにする。投げられた球の軌道は、放物線軌道なので、最初は練習問題を沢山解いて覚えて、変化球などの応用問題も解けるようにする。

2024/03/15 22: 41: 03 eveni ng_runner 1768633511697887523
今夜の練習。高校生。シュートやクロスの動作では、軸足を後ろに強く回すことで、その遠心力で体幹旋回の体軸を軸足側に寄せ、蹴脚側に体重を重く乗せることで、体重の載った強い球を蹴る。旋回動作によりバランスが崩れても倒れないように、後方着地をして減速する。

2024/03/15 22: 41: 21 eveni ng_runner 1768633587925209427
今夜の練習。女子。軸足で壁を作らないで蹴ることで、旋回動作が円滑になり走馬灯のように視野が広がるので、待ち構える対戦相手を目撃できるので、プレゼント・パスを減らすことができる。転倒しないようにジャイロ効果を利用して、対戦相手の反撃にも即座に対応できるようにする。

2024/03/16 16: 34: 45 eveni ng_runner 1768903718727250128
今日の試合。対戦相手との走速との比較で、攻撃的な前方の立ち位置を取って、守備時に置いてけぼりを食い失点の原因となった。守備的な立ち位置を基本に、対戦相手を抜けるように練習をする必要がある。逆足に当てられてプレゼント・パスをさせられないようにもする。

2024/03/17 21: 51: 21 eveni ng_runner 1769345781079867751

今日の試合。中学生。試合の終盤に前に蹴るだけになると、球を奪われて反攻される繰り返しになり、前方に配置した人数を一人にした場合、直接に狙うと、逆に狙われる。右往左往しておいて、逆側に蹴って走るという方法もある。垂直に跳躍して両足で着地し、負傷を防ぐ。

2024/03/17 21: 51: 34 eveni ng_runner 1769345835366748293

今日の練習試合。中学生。身体が小さく体重が軽いからできるということは、身体が大きくなり体重が重くなるとできなくなるので、トラップ・ミスでの引き返しなどを減らすように努力する。運動エネルギーは体重×速度の2乗なので、速度が速くなるほど負傷の危険が高まる。

2024/03/18 14: 00: 22 eveni ng_runner 1769589641345392685

今日の練習。ターンしながらのキックが間延びして楕円になると精度が低下する。ステップで適切な位置取りをして引き締まったターンでキックをする必要がある。ジャンプで爪先を使っていると、爪先が下がり斜めに蹴ってしまう。踵でジャンプして爪先を水平にする。

2024/03/19 23: 03: 18 eveni ng_runner 1770088662161907749

今夜の練習。中学生と高校生。Y O - Y O - T E S T。休憩して走ると数値が向上するので、休憩前の数値が、追試が必要になる。上下動を減らして、芝生と靴底の接地によりエネルギーのロスを減らす。腰を回転させて柔らかく走れるように練習する。 twitter.com/eveni_ng_runner...

2024/03/19 23: 04: 21 eveni ng_runner 1770088925811671455

今夜の練習。高校生。停まった状態で球を受けてから動いていると、その加速度で球が足から離れて外れてしまう。動いてから球に触り、その動きの中で球を扱うことで球を離さず外さないようにする。等速度運動でのエネルギー保存の法則である。

2024/03/19 23: 04: 45 eveni ng_runner 1770089026529452110

今夜の練習。女子。きちんとした位置取りをせずに、力任せに球を蹴ると、その位置取りでのズレが球の回転や方向のズレとして影響してしまうので、膝下の振りでの合わせは最小限度にする。相手に受け易い球を送るか、対戦相手に受け難い球を送るか、という判断もある。

2024/03/20 23: 27: 12 eveni ng_runner 1770457063459799547

今日の試合。対戦相手の守備の動向を的確に把握して、その隙間に球を通して空地に走り込むことができた。練習としては、守備のモデル・ケースを組んで、それを解読して隙間や空地を発見し球を通し走り込む練習をする。時間や空間を計測して実施できる訓練をする。

2024/03/21 20: 47: 23 eveni ng_runner 1770779233884795366

今日の練習。位置取りで前後左右に直線に移動すると誤差が発生するので、斜めに移動したり、曲線で移動しながらでも、球に足を合わせる練習をする必要がある。周囲を見るに首を振ると軸がブレるので、全身で旋回をしながらでも、球に足を合わせられる必要がある。

2024/03/21 20: 47: 41 eveni ng_runner 1770779311332544909

今日の練習。高校生。クロスを蹴るための角度を広く取るために、軸足を蹴足の反対側にまで前で回して蹴る際に、姿勢が前傾していると、軸足が前方で芝生に掛かって転んでしまう危険があるの

で、垂直姿勢で軸足や蹴足を水平に旋回できるようにする。

2024/03/22 23: 28: 39 eveni ng_runner 1771182205454229878
今日の練習。未就学。得意なプレーが上手く行くと機嫌が良いが、不得意なプレーをさせようとして、上手く行かないと機嫌が悪くなるのは仕方が無いので、失敗しても機嫌が良くなるようにするには、時々には成功できるようにする。数的優位の作り方を教える。

2024/03/22 23: 28: 59 eveni ng_runner 1771182291324129758
今日の練習。小学生。球を投げて受け返す練習。軌道を覚えるのは、九九と同じで、90度の角度を10度ずつ0~9までとし、二人の間の距離を1~9 mにして覚える。投げる球の角度や速度や距離の多様性にも対応する練習をする。

2024/03/22 23: 29: 17 eveni ng_runner 1771182365596905533
今夜の練習。中学生。回り込んで走り込みシュートをする練習。シュートをする地点を決めて、回り込む走路を決めて、球を蹴る方向を決めるので、球を見なくても蹴れるようにして、シュートコースを見て蹴ることができるようにする。

2024/03/22 23: 29: 42 eveni ng_runner 1771182468500017540
今夜の練習。女子。陸上競技のような腕を垂直方向に振る走り方では、球を蹴る方向に体の向きを向けることが難しいので、腕を水平方向に振る走り方をする。対戦相手に球を蹴る方向を分かれられないように、球を蹴る方向の選択肢に中立な方向に回りながら走れるようにする。

2024/03/24 16: 16: 59 eveni ng_runner 1771798349022212133
今日の試合。足が滑るのは、前傾姿勢で踵が浮いてしまうからであるから、垂直姿勢で踵がしっかり着地した状態で動けるようにする。陸上競技では前方に高速に走れば良いが、サッカーでは旋回しながら高速に動作する必要があるため、姿勢が異なる。

2024/03/24 16: 17: 17 eveni ng_runner 1771798425681457296
疲労で瞬発力が低下し、思ったよりも球を頭突きで遠くに飛ばせていなかったため、瞬発力の低下に合わせてのタイミングを図る必要がある。腕を垂直に振ってしまうと、ターンキックが折れてしまうので、腕を水平に振って、ターンキックが円滑になるようにする。

2024/03/24 17: 56: 41 eveni ng_runner 1771823440078500010
ターンキックでは、軸足を芝生に接地したまま蹴ると、膝を痛めたり壊したりするので、空中で旋回して蹴るようにする。代表で指導されて負傷することもある。空中で旋回して蹴るには、空間感覚能力が必要になるので、意識しての訓練が必要である。

2024/03/26 22: 28: 31 eveni ng_runner 1772616624379404307
今夜の練習。中学生。向かい風に対して蹴る場合は、速度が減速するだけでなく、球の回転や方向、風の速度や方向によって球が大きく変化するので、蹴る側の責任で、球を受け側が必要とする地点や空点に届ける必要がある。精度を高めるために、再現性の有る蹴り方をしなければならない。

2024/03/26 22: 28: 59 eveni ng_runner 1772616740360348042
再現性の有る蹴り方をするには、軸足の踵を突く地点から、跳躍をする方向や速度や仰角により身体の放物線軌道を決め、両足の間隔により旋回半径を決めて、蹴る足が球に当たる部位や方向や速度を決めることができなければならない。芝生の摩擦は不規則

であるから使用しない。

2024/03/27 21: 50: 27 eveni ng_runner 1772969431875961264

今日の練習。前進しながら身体の方角を旋回させないと、正確な角度で球を蹴ることができないので。身体を旋回させながら前進するステップを学習する必要がある。足に球を当てるのは、旋回せずに、膝下の振りだけで当てる方が簡単なのだが、部活動向けの教え方である。

2024/03/29 22: 38: 28 eveni ng_runner 1773706290700923330

今日の練習。未就学。5対5になると、どこに居たらいいのか、どこに走っていいのか、どこに蹴っていいのかが、難しくなるので、2対1や3対2や4対3の練習をしてから行った方が良さのだろう。対戦相手がどう動くのかを観察できるように、球を見ていなくても蹴れるようにする。

2024/03/29 22: 38: 46 eveni ng_runner 1773706367884517625

今日の練習。小学生。1・2年生はフラットマーカーを頭に載せ、垂直姿勢を保てるかの練習をしていた。蹴る直前に頭からそれが滑り落ちてしまうのは、球を見るために下を見てしまうからなので、その動作が原因で体軸が傾いて歪み、軸足方向に球を逸らしてしまっている。

2024/03/29 22: 39: 04 eveni ng_runner 1773706441972736371

今夕の練習。中学生。足を膝下で振子の軌道で動かすと、弾んで来る球に対し、下から上へと飛ばしてしまう。足を腰を回しての水平の軌道で動かせるようにする。瞬時の判断でもできるようにするには、走り方から腰を回す走り方に矯正しなければならないのだが。

2024/03/29 22: 39: 24 eveni ng_runner 1773706528652173737

今夜の練習。女子。対戦相手の横を突破する練習。左足が不器用な場合は、左足の外側で幅を取ることが難しいので、左足の内側で球を右足の内側に当てて、左足の外側に球を転がし、左足で前に強くけることができるようにする練習をする。いつまで経っても左足で蹴れなくなる。

2024/03/29 22: 39: 41 eveni ng_runner 1773706598520918509

今夜の練習。女子。横風が吹いていたので、少しでも球の回転が傾いていると、傾いている方向に回されてしまうので、球の行方が不明になってしまう。普段の練習から球を垂直に回転させるという意識が必要である。そのためには、球を見ずに体軸の垂直を保持する必要がある。

2024/03/29 18: 20: 01 eveni ng_runner 1774003638589120757

今日の試合。数的優位を活かすには、対戦相手の守備動作よりも早く攻撃動作をする必要がある。ゴールに対して扇型になるので、守備の方が距離が短く、攻撃の方が距離が長くなるため、時間を短くし速度を速くするにはワンタッチやダイレクトでの制球精度が要求される。

2024/03/31 19: 50: 24 eveni ng_runner 1774388771775230248

今日の練習。扇型の崩しの練習。前を向く時間の節約も必要なので、前を向かなくても、対戦相手の守備の規則や規律を利用して、その立ち位置や位置取りの傾向を予想し、隙間や空地が発生するであろう地点に球を転がしたり落としたりすることができるように練習する。

2024/03/31 19: 50: 49 eveni ng_runner 1774388876649636250

見る方向は、対戦相手が動向を予想する手段ともなるので、見る方向を偽装の手段とすることも可能である。見る方向に蹴るよりも、見ていない方向に蹴ることができる方が、対戦相手にとっては脅威となりそうだが、そうではない考え方もあるようだ。方針としてはどうなのだろう。

2024/03/31 19: 53: 26 eveni ng_runner 1774389535268626820

姿勢として、上半身の肩が左に傾いていると、左足に重心が傾き、過剰な負荷が発生する状況が発生する。負傷の原因になるので、姿勢を矯正するには、肩を前後に旋回させて走ること、肩線の水平を維持できるようにする。旋回の水平や体軸の垂直を優先し、球の軌道を精確に予測する。

2024/03/31 20: 50: 32 eveni ng_runner 1774403903708377302

今日の試合。中学生。対戦相手と球際が緩い蹴球をしてしまうと球際が緊まった蹴球ができなくなって、精度が低下してしまうということなのだろうか。監督や指導の問題でもあるのだろうか。歩幅を合わせて、球と足との合わせが緊まるようにならなければならぬ。

2024/04/04 11: 30: 01 eveni ng_runner 1775712397803876459

今日の練習。高校生。走りながら蹴る際に、足下の球を見て蹴るので、重い頭で前傾姿勢になり、爪先が球の下に入ったり、体軸が傾いて軸足方向にズれることが多いので、足下の球の蹴る際的位置や予測して見ないで蹴るようにする。半径10 m ~ 20 m の鳥籠を走りながら行う。

2024/04/04 11: 30: 11 eveni ng_runner 1775712437943279831

今日の練習。高校生。足下の球を見て蹴ると、前傾姿勢での旋回で、足を地面に激突させて負傷する危険もある。子どもには球を見て蹴ると教えるが、大人になると負傷する危険もあるので、球を見ないでも予測して蹴ることができるように教える。子どもの時期からそうしておいた方が良い。

2024/04/05 11: 30: 01 eveni ng_runner 1775712397803876459

今日の練習。高校生。走りながら蹴る際に、足下の球を見て蹴るので、重い頭で前傾姿勢になり、爪先が球の下に入ったり、体軸が傾いて軸足方向にズれることが多いので、足下の球の蹴る際的位置や予測して見ないで蹴るようにする。半径10 m ~ 20 m の鳥籠を走りながら行う。

2024/04/05 11: 30: 11 eveni ng_runner 1775712437943279831

今日の練習。高校生。足下の球を見て蹴ると、前傾姿勢での旋回で、足を地面に激突させて負傷する危険もある。子どもには球を見て蹴ると教えるが、大人になると負傷する危険もあるので、球を見ないでも予測して蹴ることができるように教える。子どもの時期からそうしておいた方が良い。

2024/04/06 21: 05: 18 eveni ng_runner 1776581948544057552

今日の試合。高校生。監督が前衛出身なので立ち位置が前に行き過ぎていて、守備の際に戻る距離が長く速度が速くなるので疲労や疲弊が目立っていた。職業選手の距離や速度まで高めるには、段階を踏む必要がある。前方への飛球の品質を垂直落下するように高める必要もある。

2024/04/06 21: 05: 27 eveni ng_runner 1776581985982394845

今日の試合。女子。自隊内での守備練習が不足しており、試合で練習する必要がある。失点の原因は、直前の攻勢で慢心したこと

にあるので、守備意識を高めて必要な立ち位置や位置取りを徹底する必要がある。人数が足りずに、塞ぐべき球路や走路を塞げていなかった。

2024/04/07 21: 19: 40 eveni ng_runner 1776947950759161865

今日の試合。クロスの精度が低い原因は、膝下の振りで蹴ることにあるので、体幹の旋回を使用して、その旋回の円による精度の向上を図る必要がある。膝下の振りで蹴っていると、地面に足を激突させてしまうので、体幹を傾けてしまうことが、精度低下の原因になる。

2024/04/07 21: 19: 51 eveni ng_runner 1776947996468650061

今日の練習。女子。軸足を地面に接地したまま旋回すると、半径が大きくなり円も歪むので、制球が難しくなる。軸足を地面から離陸させて、重心を中心として旋回することで円の半径を小さくし、円の歪みを無くすことが必要である。体重移動でも重心から動かせるようにする。

2024/04/07 21: 24: 44 eveni ng_runner 1776949227526225948

今日の練習。女子。右足で蹴るよりも、左足で蹴る方が粹に球が飛ぶ原因は、蹴り慣れた右足では膝下が先行してしまうからなので、後から正に学習した左足の方が正しい蹴り方ができているということにある。右足を正しい蹴り方に治すには、条件反射を修正する必要がある。

2024/04/07 21: 24: 53 eveni ng_runner 1776949263882461627

右足で膝下を振り抜いていると、地面に足を激突させてしまうので、体幹が傾き、蹴るタイミングで方向や仰角がズレてしまう。膝下を上から下に振らず、体幹の旋回で水平に回せば、足を地面に激突させることはないが、条件反射が体幹を傾け、膝を曲げてしまう。

2024/04/07 21: 27: 33 eveni ng_runner 1776949936304845243

弾ませた球を蹴る練習では、目の前で弾ませた球を前で蹴ると球を目で追ってしまうので、目の前で弾ませた球を後ろに落として、振り向きざまに蹴る練習をさせることで、球を目で追わず、球の軌道を脳で予測できるようにする。落下地点を正確に予測する訓練をする。

2024/04/10 00: 16: 50 eveni ng_runner 1777717312449380592

今夜の練習。中学生。組織的な守備では、対戦相手の攻撃に対し、左右どちらかに球を出させることで奪うようにもするので、対戦相手との1対1で接近して、対戦相手に左右両方に球を出させる隙を作ると、後方の守備を難しくしてしまうことになる。守備の方針を決めておく必要がある。

2024/04/10 00: 16: 59 eveni ng_runner 1777717352878178512

今夜の練習。女子。軸足を地面に接地したまま蹴ると、旋回円が大きくなり、蹴る方向を限定してしまうので、旋回円を小さくし、同じ力でも蹴る方向の角度を広く取れるように練習する。旋回円を小さくするには、跳躍して地面に接地せず旋回し、両足で着地するようにする。

2024/04/10 22: 52: 10 eveni ng_runner 1778058392738918667

今日の練習。頭突蹴で頭を前に振ると、頭が球の下半球に衝突して、球を上を外してしまう。守備では、頭突掃除で球を上空に飛ばすために頭を前に振ったり、膝下を上を振ったりするのだが、蹴踏では跳躍での放物線軌道や旋回での円軌道で精度を高める。

2024/04/10 22: 55: 46 eveni ng_runner 1778059297999720849
今日の練習。次にどのような事象や事態が発生するかを予想することができないと、迅速な判断や動作ができないので、練習から疎外されてしまうこともある。予想することは対戦相手に対する守備や攻撃でも有効であるので、当たり外れを確認するためにも予想して動いておく。

2024/04/13 00: 02: 31 eveni ng_runner 1778800875005432047
今日の練習。未就学。連続して蹴ると、姿勢が崩れ、方向や高さにズレが発生しているため、両足着地・両足跳躍を励行することで体軸が傾かないように練習する。体軸が傾くと、傾きを戻そうとする復元力が働くので、球の方向や仰角がズレてしまうことになる。

2024/04/13 00: 02: 46 eveni ng_runner 1778800935579598922
今日の練習。小学生。足下の球を見なくても、球の位置や軌道を把握できるように、トラップした球を見ないで蹴る練習をして、トラップの精確性をキックした球の感触や方向や速度で確認する。ドリブルでも触覚を鍛えて足下を見ずに球を扱えるようにする。

2024/04/13 00: 03: 17 eveni ng_runner 1778801068484550789
今夕の練習。中学生。1年生は、小学生の時に膝下の振抜力だけで蹴る蹴り方を教わってきているので、中学生以上の速く強い球では脚を痛めてしまう。膝下の振抜力では遅く速い対応が可能であるが、全身の旋回力では早く遅い対応を行い、体重を載せた球を蹴る。

2024/04/13 00: 03: 25 eveni ng_runner 1778801100147265560
今夜の練習。女子。高校生と中学生との対戦では、高校生の攻撃と中学生の守備の練習になってしまうので、高校生側が試合でのミスやエラーを再現して、守備の立て直しをする練習をする必要がある。中学生を鍛えないと高校生の練習も充実していかない。

2024/04/13 20: 14: 09 eveni ng_runner 1779105791649403007
今日の試合。軸足で体重を支えると、その反動で蹴った球が上に向かうので、跳躍して落下しながら蹴って、反動を発生させないようにしなければならない。中距離蹴踏では当然であるが、普段の配球の弾みを減らし、受け側の足間を削減するためにも必要である。膝下の振抜で教える指導者に問題がある。

2024/04/14 22: 51: 06 eveni ng_runner 1779507675669336343
今日の練習試合。パスを出す際に、照準を合わせるのに直進運動や目視確認をしている時間や距離が勿体ない。位置や時間の測定を早くし、時間や距離を削減する必要がある。トラップ&キックをワンタッチやダイレクトに置き換えていく。トラップの精度が低いとキックの精度も下がる。

2024/04/14 22: 51: 16 eveni ng_runner 1779507720565174456
今日の試合。女子。パスの品質が低いと、次のパスやシュートに足間取るので、パスの品質を高めるため、球の半分の高さの真横を水平に蹴って、球が弾まないようにする。それが試合の品質を高めることになる。弾んでいる球の接地地点を精確に予測すると乱雑を整除できる。

2024/04/16 22: 52: 12 eveni ng_runner 1780232730027892915
今夜の練習。高校生。上半身の捻転による溜筋により、次に球を行かせる方向に強い球を蹴ることもできる。姿勢の方向は、球や人を見るだけでなく、球を蹴るための準備としても変化をする。

見ていない方向を予想して蹴ることが出来た方が、擬態での幻惑も演出できる。

2024/04/16 22: 52: 42 eveni ng_runner 1780232855987122462
今夜の練習。中学生。走りながら蹴る場合、走るための足の運びと蹴るための足の動きが混同され混乱していると、不必要に強い球を蹴ってしまうことがあるので、走る運びを跳躍して解除し、蹴る動きだけに純化する練習も必要である。走る運びを蹴る動きに合わせていく。

2024/04/16 22: 52: 56 eveni ng_runner 1780232913138614337
今夜の練習。女子。強く蹴ると球の方向がズレてしまう原因に、体重の1 / 10である膝下の振抜で方向を決定する意識があるので、体重の10 / 10である全身の回転でのタイミングで方向を決めるようにする。体格の成長でタイミングは変化するので、現在の体格に合わせる。

2024/04/17 22: 07: 32 eveni ng_runner 1780583876412485965
今日の練習。動体視力の練習。テニスやバドミントンや卓球では、対戦相手は正面に存在するが、サッカーでは後方にも対戦相手が存在するので、球や人の動きを見ることができなくても、予測や予想して球を蹴ることができなければならない。競技が違くと、練習も異なることになる。

2024/04/17 22: 07: 42 eveni ng_runner 1780583918514921561
基礎練習では、体軸を斜めに傾けず、垂直を維持したまま動けるように練習する。その方が通過の断面積を細くでき、狭い空間で配球や蹴賭ができるように意識していることになる。垂直姿勢を維持する方が、体軸を傾けるより、筋力や骨格の強靭を必要とし、鍛錬になる。

2024/04/18 12: 39: 56 eveni ng_runner 1780803425086951861
今日の練習。基礎練習で停まって受ける練習が多いので、動いて受ける練習で、軸足を踏ん張って負傷する危険を予防するようにした方が良い。足を開き、回旋しながら受けて出せるように練習する。狭い空間で短い時間で方向や速度を調節できるように練習する。

2024/04/18 12: 40: 06 eveni ng_runner 1780803467017331039
今日の練習。高校卒業して1年目の選手が居るからか、大学生のための練習のようになっていたので自由度が低いようだ。自由度を高めて、判断ミスや動作エラーを増やす練習にした方が良い。練習でのミスやエラーを発生させないようにすると、試合で多発するようになる。

2024/04/19 23: 50: 47 eveni ng_runner 1781334634552549611
今日の練習。未就学。赤ちゃん扱いすると赤ちゃん還りすることもあるので、どの程度の激励や応援にするかの言葉選びが難しいとなる。男女差別にならないようにとか、色々と難しさが増しているところでもある。

2024/04/19 23: 50: 54 eveni ng_runner 1781334665745625267
今日の練習。小学生。動いている球を蹴るには、目で追うと姿勢が崩れてしまうので、球の軌道を予測し、蹴ることができる地点を決めて、その地点に来た球を蹴るようにする。蹴る地点は球の速度と走る速さによって決まる。同じ軌道を追い掛ける練習から交わる軌道で合わせる練習をする。

2024/04/19 23: 51: 09 eveni ng_runner 1781334665745625267

今夕の練習。中学生。脚を振り上げる蹴り方をしていると、軸足に負担が集中して膝を痛める原因になるので、脚を振り上げずに、後ろから前に回し蹴りをして、軸足を離陸させて、蹴り足と同時に両足着地をするように練習する。旋回半径と体軸移動とを意識する。

2024/04/19 23: 51: 28 eveni ng_runner 1781334809996104176

今夜の練習。女子。中学生は、球に足を面で合わせているので、十分に足が届かないと制球できない。球に足を点や線で合わせると、球を点で突いたり線で斬ったりすることで、制球できる範囲を広くすることができる。水平に旋回することで足を地面に激突させないようにする。

2024/04/20 22: 18: 06 eveni ng_runner 1781673700590588126

今日の試合。高校生。膝下をブランコのように振って、球に方向付けをする方法では精度が20 mで1 mほどズれてしまうので、狭い隙間や空間を突破するのは難しい。時間を作り、全身を独楽のように旋回させて、球に方向づけをする方法で精度を向上する必要がある。普段の練習で行う。

2024/04/21 23: 50: 08 eveni ng_runner 1782059248660484601

今日の試合。攻撃の戦術として、数的優位を作るに、相互の距離が近すぎて球の受け渡しができない。2人が近いのなら、1人が遠くないと時間が作れない。そのために、1人で対応できる体力が必要になる。1.2の速度向上で1.44の体力向上を図る。衝突精度も要求される。

2024/04/21 23: 50: 26 eveni ng_runner 1782059321775550590

数的優位では、構築する範囲が狭いと行き詰まってしまう。範囲を広くするにはパス精度が必須だが、その技術の修得を怠った。パスのパターンを変えられないと、先回りされることになった。パターンを変えるには、周囲を観察できる姿勢や背後を想像する脳力が要求される。

2024/04/21 23: 50: 35 eveni ng_runner 1782059361042563245

ハイブリッド芝の耐用年数は10年だそうだが、ラグビーの試合での激戦で、地面が抉り取られて起伏や凹凸が発生し、その窪地が階段を踏み外すような負傷を発生させる原因になることがある。起伏や凹凸を調査して補正しておくことが負傷多発防止になる

2024/04/23 23: 16: 43 eveni ng_runner 1782775612761165941

今夜の練習。小学生。ダイレクトやワンタッチで蹴る場合、球と足とが接触する時間が短くなるので、脚の力で十分に方向付けができないため、球に触る前に体勢を準備して触る。理論的には、球を蹴る接触点と体を回す中心点との位置関係で球が行く方向を決める。

2024/04/23 23: 16: 53 eveni ng_runner 1782775655060717968

今夜の練習。中学生。1年生は、走りながら球を受けたりターンしながら球を受けたりすると、球の位置や人の位置を見失って、球や人を探してる間に球を奪われることが多いので、とりあえず、球を対戦相手が居ない方向に転がして、球や人を見る時間を作る。

2024/04/23 23: 17: 07 eveni ng_runner 1782775716448518545

理想的には、球を触った感触で球がどこに在るかが分かり、垂直姿勢で周囲を旋回しながら見て人がどこに居るかが分かるようになるが良いのだが、まだ、そこまではできないので、対戦相手が居ない方向に転がして、パスの方向や速度の精度を高めるように

する。

2024/04/23 23: 17: 18 eveni ng_runner 1782775762782920795

今夜の練習。女子。球を点や線で蹴る場合、旋回を中心点を移動させて、球を行かせる方向を決めるので、球を受けた際の中心点と、球を蹴る際の中心点とを移動させる軸足の動かし方が重要になる。球を蹴る瞬間の接触点と中心点との位置関係を調節できるように移動する。

2024/04/23 23: 17: 29 eveni ng_runner 1782775806470824290

昨夜のU 2 3 日本代表の五輪予選の試合。なぜ頭を下げて球の下を叩き、蹴踏を上を外してしまったのだろう。なぜ、体幹を旋回させずに、膝下の振抜で蹴って、蹴踏を上を弾ませてしまったのだろう。基礎のところで間違いを教えられたからだろうか。次の試合で勝つ自信があるのだろう。

2024/04/25 22: 47: 52 eveni ng_runner 1783493131004256472

今日の練習。太腿を引き上げて走ると上下動が激しくなるのだが、守備時に早く速く帰還するには短距離走の走り方が有益ではある。しかし、攻撃時には、その上下動が球を浮かせたり弾ませたりし、エラーの原因になるため、太腿を左右に回して走るようにする。

2024/04/25 22: 48: 06 eveni ng_runner 1783493187094687748

走る際に足の高さを球の半径約 1 1 c mの高さで水平に動かすと、球が足に当たった際に、下や上に当たらず、球を浮かせたり弾ませたりするエラーを防ぐことができる。走る動作と蹴る動作を、近似させ同一にした方が、対応を早く速くすることもできる。

2024/04/25 22: 48: 15 eveni ng_runner 1783493224658792544

走る動作と蹴る動作とを違えていると、切り替えに時間が掛かり対応が晚くなってしまう。守備時に太腿を引き上げて走っていると、球への対応も上下方向になって、クリアしかできなくなってしまう。太腿を水平方向に回す走り方で速く走れるようになると有利となる。

2024/04/26 22: 58: 04 eveni ng_runner 1783858083070140712

今日の練習。未就学。クロスに対するシュートの練習では、非力な未就学児童は球とゴールとを一直線に結んだ後方から走り込むことが必要なので、クロスの子の速度の加減も必要であるし、走路の迂回の意識も必要になる。練習していると分かって来るのだろう。

2024/04/26 22: 58: 19 eveni ng_runner 1783858146722959398

今日の練習。小学生。保護者が、どのような蹴球で授業や習事をしてきたかで、児童生徒のやり方が違って来るようだ。保護者と児童生徒とは、体格が違ったり、環境も違って来るので、その違いを理解して、最適な方法を許容する必要がある。

2024/04/26 23: 03: 39 eveni ng_runner 1783859487608324546

今夜の練習。中学生。球の速度を調節するためには、蹴る方向も調節する必要があることを、ベクトルの力加減として学習する。白線の上を球が転がって行くように、様々な方向や速度で来た球を蹴り、力加減と方向制御を学習する。

i n s t a g r a m . c o m / p / C 3 u n Q S x P q Y r /

2024/04/26 23: 04: 09 eveni ng_runner 1783859613403910279

今夜の練習。高校生。蹴踏を蹴る際に、軸足側の後方旋回が不足していると、蹴足側の前方旋回が不足し、蹴足が上に上がって、球を上を外してしまうので、その準備として、軸足側の前方旋回

により蹴足側の後方旋回を大きくする。軸足側の前方旋回は軸足で球を強く蹴ることで鍛える。

2024/04/26 23: 04: 51 eveni ng_runner 1783859793071051180
今夜の練習。女子。足を後方から前方に直線的に振って蹴ると、球が足から外れてしまうので、足を軸足の後ろに回して、軸足の前に回すように蹴り、球を巻き込むようにして、足から球が外れないようにする。デンデン太鼓の要領で体幹を鍛え、軸足を捻挫させないように跳躍して蹴り、両足着地する。

2024/04/28 21: 55: 20 eveni ng_runner 1784567072917430357
今日の試合。女子。対戦相手が最終線を前に推し上げていたので、超過する反則が多かった。普段の試合形式の練習で、対戦相手が推し上げる必要がある。全速力で走りながら球を受け渡して蹴る技術、対戦相手に追隨して、継ぎ足でリズムを変えられても球を蹴らせない守備が必要である。

2024/04/28 21: 55: 29 eveni ng_runner 178456711222298369
今日の試合。対戦相手が陸上競技のように腕を振り上げて初速を得る走り方をしたことがPK獲得となった。反面教師として練習し、腕を振り上げたり、腿を振り上げたりせず、方向転換や速度変更が円滑にできるようにする走り方を練習する。

2024/04/29 23: 32: 45 eveni ng_runner 1784953977668518046
今日の試合。中学生。球の中心を捉えられず、制球難が多発していた。球の中心を捉えるのに、膝の曲げ伸ばしで捉えていると、旋回の半径が変化して精度が低下するので、軸足を使って、旋回を中心の移動で捉える。球に足を当ててから駄目を押す方向付けの方法では、速度の調節ができない。

2024/04/30 21: 55: 20 eveni ng_runner 1785291850045366281
今夜の練習。高校生。蹴踏練習。蹴る際に足首を動かすと、球を蹴る点がズれてしまうので、足首を動かさず、体幹の移動や旋回で球を蹴る点を決め撃ちできるように練習する。軸足を立てると上方への反発が発生して球を浮かせてしまう。足を上から被せても無駄なので、跳躍して下降しながら蹴る。

2024/04/30 21: 55: 31 eveni ng_runner 1785291893674553623
今夜の練習。中学生。小学生時代の非力で遅い配球や蹴踏では、足首を使って蹴る蹴り方しかできないが、中学生になると体幹の移動や旋回での速い配球や蹴踏を要求されるので、足首や股関節で捻ったような球では通用しなくなる。球の回転も乱れるので、エラーを多発させてしまってもいる。

2024/05/01 11: 38: 42 eveni ng_runner 1785499054954500174
今日の練習。フィジカル・トレーニングでも球を触って蹴ることで、球を浮かせたり弾ませたりしていないか確認する必要がある。見本や手本を見せるコーチにも必要な努力義務であり、その確認を自分自身で独自にすることで、練習で選手にやって見せることができる。

2024/05/01 11: 38: 53 eveni ng_runner 1785499102094204974
蹴踏が下手な選手に守備をさせるのではなく、守備が上手い選手に守備をさせた方が良い。蹴踏を上手くするよりも、守備を上手くする方が難しい。蹴踏が上手いことと攻撃が上手いこととは別であるし、守備が上手いことが攻撃が上手いことに繋がる。

2024/05/04 00: 10: 47 eveni ng_runner 1786413098964054411

今日の試合。欧米や南米の選手は、見る方向と動く方向を違えることで、対戦相手の守備や攻撃を幻惑することがある。それらを行うことができる選手が居なければ練習もできないので、日本人選手もできるようになっていなければならない。

2024/05/04 21: 03: 05 eveni ng_runner 1786728249206411450

今日の練習。走りながら球を受けて出す練習。体軸を垂直にして、重心の直下で球を受けて出せるように、歩数や歩幅や歩速を調節する。歩数（左右、偶数・奇数）や歩幅や歩速を調節できないと、重心から外れた地点で球と接触して、球を浮かせたり弾ませたりしてしまう。

2024/05/06 00: 48: 58 eveni ng_runner 1787147483594047883

今日の練習。女子。直進して振子で蹴る蹴り方と、蛇行しながら旋回で蹴る蹴り方とは、歩幅や歩数の合わせ方や、蹴る時刻の合わせ方も違う。対応や球際を鍛えるためには、蛇行し旋回して蹴れる蹴り方にした方が良い。回り込んでも蹴れた方が、蹴れる範囲を広げることができる。

2024/05/06 22: 42: 59 eveni ng_runner 1787478166677942618

今日の試合。中途半端な歩幅や歩数で球を受けると、球を転がす方向と走る方向とがズれてしまい、時間が掛かり、球を奪われてしまうので、次にどうするかを考えて、歩幅や歩数を調節して、次に球を動かす地点に、対戦相手との位置関係を考慮して、先に動けるように受ける。

2024/05/06 22: 59: 13 eveni ng_runner 1787482253762957395

今日の試合。疲労すると負傷する危険を高めるので、予防のために交代を繰り返した方が良く、選手も体験や経験を積める。雨天では気圧が低く球が張り、晴れた日の感触では蹴踏が入らない。球を上から被せると仰角が低く飛球が通らない。蹴踏でも仰角の調節が必要である。落下しながら水平に蹴る。

2024/05/06 22: 59: 22 eveni ng_runner 1787482292358938965

信頼する選手でも失敗をすることがあるので、リスク管理をする。失敗でも、管理してやり直しをする失敗と、管理しきれずに奪われる失敗とがあるので、どちらにも対応できる位置取りをするには、球を奪った際に対戦相手が次にどうするかを予想する思考力が要求される。

2024/05/09 21: 26: 06 eveni ng_runner 1788545983821025600

今日の練習。受け側が飛球や弾球に対して高さを合わせるために、膝の曲げ伸ばしで合わせると膝下の体重が軽いので球を制球することができない。両脚による跳躍で球の落下に合わせてと全身の体重が重いので球を制球することができる。跳躍で合わせられる高さに球を制球する出す側の精度も必要。

2024/05/09 21: 26: 15 eveni ng_runner 1788546019032191424

今日の練習。自分が行き易い地点に位置取りすると、球を出す側が出し難いので、球が来ない。自分が行き難い地点であっても、球を出す側が出し易い地点に位置取りをし、その行き難さを克服すると評価される。行き易く出し易い地点を創るには、相互協力が必要である。

2024/05/10 23: 55: 44 eveni ng_runner 1788946026562560400

今日の練習。小学生。足を上から下に振り下ろして振り上げると、足が球に当たるタイミングで、上から下に蹴ってしまい弾ませてしまったり、下から上に蹴ってしまい浮かせてしまうのだから、足を後ろから前に水平に回し、球の中心の高さで足が球に当たる

ようにする。

2024/05/10 23: 56: 05 eveni ng_runner 1788946116991746476

今夕の練習。高校生。球を受ける際に、膝下の質量で衝撃を吸収していると、球の球速が速くなることで限界に到達する。全身の体重の質量を使えるようにする。膝下の質量だけでは足りないので、受けた球の所在や軌道を見なくても捕捉できるようにはならない。

2024/05/10 23: 56: 21 eveni ng_runner 1788946180506009636

今夜の練習。中学生。軸足で地面を蹴るタイミングと、球を足で蹴るタイミングとが同時であると、軸足で地面を蹴る加速度でのズレや歪みが球に伝わってしまうので、軸足で地面を蹴って体重移動の方向や速度や放物軌道が確定してから、球を足で蹴るようにする。

2024/05/10 23: 56: 36 eveni ng_runner 1788946244624376223

今夜の練習。女子。脚の力だけで球を思った方向に行かせようとしても、力不足で思った方向に行かないことが多いので、準備として、思った方向に球が行くように、体重移動を発生させる準備をして蹴るようにする。左右のどちらの足に球が来ても蹴ることができるようにする。

2024/05/12 22: 21: 07 eveni ng_runner 1789646992702132542

今日の試合。交代する選手に適した戦術を準備しておかないと、体格差や特技差により過不足が発生し、隙間や空地を発生させる原因になる。選手の努力も必要だが、監督の準備や工夫も必要である。実業団や大学では、同じことをさせるが、プロでは違う。選手も体格や特技に合ったことをする。

2024/05/14 23: 22: 02 eveni ng_runner 1790387097582678289

今夜の練習。女子。球を足に直角に当てると弾いてしまい、制球する時間を確保できないので、球に足を鋭角や鈍角に当てて斬るように球を回して、球と足との接触時間を確保する。足を水平に動かして、球の中心を斬るようにし、軸足を捻挫しないように、蹴足と水平に旋回できるようにする。

2024/05/14 23: 22: 13 eveni ng_runner 1790387144818671617

対戦相手との立ち位置や位置取りは、対戦相手の走速との差異により変化するので、守備では置き去りにされないように、攻撃で走路や球路を確保できるような位置関係を探り当てるようにする。初速を速くするにはスピードスケートのスタートのような走り方をする。芝生の葉の上は滑る。

2024/05/15 23: 11: 19 eveni ng_runner 1790746788988846315

今日の練習。球が来るのを待って居ては配球経路を塞がれて球が来ないので、球が来てからのことしか考えていないと、ボウっとしているだけで時間が過ぎて、体力の鍛錬にも、動きながら球を受けて送る練習にもならない。「闇雲に動くな」は素人向けなので、闇雲を斬り裂いて晴らすように動く。

2024/05/18 00: 46: 09 eveni ng_runner 1791495431308112248

今日の練習。未就学。基礎練習を忌避や拒絶して、試合練習だけに参加するのは、負傷予防の観点からは望ましくないが、基礎や応用の練習で型に嵌めるのも望ましくないなので、基礎練習や応用練習を喜んでするようになる練習方法を調査しなければならない。

2024/05/18 00: 46: 46 eveni ng_runner 1791495585717158195

未就学や小学校低学年の段階では、1 / 6 コートでの試合になるが、小学校高学年になると1 / 2 コートでの試合になるのだから、一対一で勝てれば良いとはならず、パスやシュートの精度も要求されるので、基礎練習を積んでおかないと対応できなくなる。

2024/05/18 00: 47: 04 eveni ng_runner 1791495662263288124
今日の練習。小学生。ドリブルからのシュートの練習。球は前に転がっているので、強く蹴るためには、球が蹴る瞬間にある地点を予測して、目に見えた球では無く、蹴る瞬間の球を蹴ることになる。目に見えた瞬間と球を蹴る瞬間とでは時間差がある。

2024/05/18 00: 47: 25 eveni ng_runner 1791495747277643847
今夜の練習。中学生。股関節から下の足を動かして蹴ると軽くて弱いので、球が速くなると対応できなくなる。股関節から上の腰を動かして蹴ると重くて強いので、球が速くなっても対応できる。足を先に動かして腰を後から動かすと、球が上に行く。腰を先に動かすようにする。

2024/05/18 00: 47: 47 eveni ng_runner 1791495841645215970
今夜の練習。女子。受けた球を転がす方向や置く場所に多様性が無いと、対戦相手から予想されて奪われるので、対戦相手の予想を予想して、その立ち位置や位置取りから届かない方向や地点に球を転がしたり置いたりできるようにする。見えない範囲は周囲から情報収集する。

2024/05/18 17: 18: 38 eveni ng_runner 1791745197526925338
今日の試合。大学で選手をしていると、P Kの基準が異なるので、P K献上をしてしまうことが多いのだろう。大学では、攻撃選手が守備選手に故意に衝突すると重大な負傷をさせてしまうので、P Kにしない習慣となっているが、職業選手では、P Kとする。

2024/05/18 17: 18: 47 eveni ng_runner 1791745234713596195
大学時代の審判の習慣を脱皮できないと、職業選手としての生存を危機に陥れることになる。歩幅や歩数を合わせる並走の練習をさせずに、衝突で止めてしまう安楽な指揮や指導に問題があるとと言える。難しい試技を教えるのは難しいので、できていない。

2024/05/18 17: 18: 54 eveni ng_runner 1791745264983871889
対戦相手の後半の変化に対する対応を選手に伝達するには、選手の理解力や実行力が必要なので、その訓練も必要だが、P K献上の現状において、そうするのが難しいところもあるのだろうか。借受選手でもあり、常在選手にしても引き抜かれてしまうことにもなった。

2024/05/18 17: 24: 40 eveni ng_runner 1791746716263457067
今日の試合。高校生。ドリブル突破では、最初から球をどちらに出すのかを決めて入る必要があり、どちらに出すのか分からないドリブルでは、3 ~ 4 人の選手を巻き込んで守備を脆化させる。ドリブル後のパスの品質を考慮して、歩幅や歩数まで決めて入る。

2024/05/18 17: 24: 48 eveni ng_runner 1791746748513497302
斜めのパスの球速の精度が低い原因に、距離計測の誤りがあるの
だろう。横3 m縦4 mでは斜め5 mだが、 $3 + 4 = 7$ mのような
計算をしていないだろうか。横4 m縦3 mの斜め5 mでも、走者
の所要時間が異なるので、球速を遅くする必要がある。球速は籠
に蹴り込む練習で調節する。

2024/05/19 17: 00: 33 eveni ng_runner 1792103034732056645

今日の練習試合。シームレスの意味が、ポジション・チェンジをしても同じ様に判断や動作ができるようにすることであるとするならば、その意識を選手と共有している必要がある。選手の特長や特技によって差分が発生するのだから、その差分が隙間や空隙にならないように対策する必要がある。

2024/05/19 17: 00: 44 eveni ng_runner 1792103078264791491

精度の向上としては、球に触る以前の歩幅や歩数の調節や旋回の開始の時機や速度の調節が重要で、球に足を合わせてから力加減をするという方法では精度を低める。ワンタッチやダイレクトでのベクトル計算能力を高めるには、足先での微調整は邪魔や障害になる。

2024/05/21 22: 36: 20 eveni ng_runner 1792912313760035290

今夜の練習。中学生。ターンで方向を合わせる場合、空中姿勢での体幹捻転で一発で合わせた方が精度が高い。段々ステップでの合わせでは、芝生と靴底との摩擦の大小により誤差が発生する。ブランコ蹴りでは無く、ブレード蹴りで強弱の調節もできるようにする。

2024/05/21 22: 36: 41 eveni ng_runner 1792912400447852871

今夜の練習。女子。パスの相手の右足に渡すか左足に渡すかで、パスの成功率が違って来るので、左右30 cm ~ 50 cmの精度を意識する。踵を中心とした爪先が描く円よりも、背骨を中心とした爪先が描く円の方が大きく、角度の誤差を小さくできる。

2024/05/21 22: 37: 09 eveni ng_runner 1792912519121506599

ノートで使う携帯用分度器よりも、黒板で使う授業用分度器の方が、90度を中心とした89度と91度との間の幅が大きいので、誤差を小さくできるということ。距離が遠くなるほど、到着地点での幅を決める角度は小さくなる。10 mで50 cmでは正弦で0.05なので約3度。

2024/05/23 00: 05: 11 eveni ng_runner 1793297059480809689

今日の練習。球を触った感触だけで球を蹴ることができないと、周囲を見渡して適切な判断や行動をすることができないので、球を蹴っても通らないし渡らない。それらを意識した練習をさせていないのは、監督者や指導員にそれができないからである。何歳からでもすることができる。

2024/05/23 21: 00: 45 eveni ng_runner 1793613031697703341

今日の練習。前進後退や左右移動の合力で斜め方向に移動すると、自重で膝の関節や靭帯に負荷が発生するので、斜行や蛇行するには、斜め方向に移動する筋力を鍛えて、前後や左右での段々では無く、一発で斜行できた方が良い。練習としては正面を向いての斜行や蛇行で走行をする。

2024/05/23 21: 00: 55 eveni ng_runner 1793613075813412919

S Bなどの役割をする選手は、対戦相手の斜行や蛇行に追走する必要があり、前後左右の段々では対応が遅く遅くなってしまふ。忍風カムイ外伝のOP映像に左右に揺れながら走る表現があるが、実際に行うのは訓練による斜行筋力の強化が必要になる。旋回による遠心力も使用する。

2024/05/25 00: 08: 35 eveni ng_runner 1794022689096732873

今日の練習。未就学。父親を起床させる母親への協力や菓子探しなど、日常の場面で役に立つ運動を取り入れるという方法はあるだろう。どのような筋肉を駆使するのかについては調査や分析し、過不足が無いようにするのは監督者や指導員の仕事である。蛇行

や斜行も何かあるだろうか。

2024/05/25 00:08:53 eveni ng_runner 1794022768054616234
今日の練習。小学生。忍術の走り方というよりも剣術の走り方として、左から攻めるのか右から攻めるのかを対戦相手に判り難くするための走法として左右に揺れるような走り方がある。上体を傾けることなく、下半身を移動することで精度の高い試技を可能とする。

2024/05/25 00:09:12 eveni ng_runner 1794022845347193248
今夕の練習。中学生。軸足を地面に接地していると、球を蹴る足が上に上がってしまうので、軸足を地面から離陸させて、体軸を前後左右に移動できるようにする。蹴る足が地面に水平に動いているようにするためには、相当の体幹筋力を要求されるため鍛錬をしなければならない。

2024/05/25 00:09:31 eveni ng_runner 1794022924283969623
今夕の練習。高校生。高校生の筋力では走りながらに鋭角に蹴ることが難しいので、鈍角で蹴っても、人が走り込んでいるようにするには、人数を掛けると守備が薄くなるため、時間を作るようにする。球を奪われた場合に、反撃を遅くし遅らせる人員が必要になる。

2024/05/25 00:09:55 eveni ng_runner 1794023028457906684
今夜の練習。女子。強い球を受ける場合、脚の力だけでは弾いてしまうので、体重を使って受けるようにする。飛んで来る球や、弾んで来る球については、その軌道の落下速度や落下角度に対し最適な跳躍をして体重の落下速度や落下角度を合わせる。プラスマイナスゼロにする計算をする。

2024/05/26 19:31:42 eveni ng_runner 1794677787569353194
今日の試合。球を受ける際に減速して受けて居ては、対戦相手に先回りされてしまうので、全速力で高速の球を受けて、次に相手に正確に球を渡せる練習をしなければならない。最初は固定的な的に当て、次に転がした球に当て、走る人に渡せるようにする。

2024/05/29 00:09:40 eveni ng_runner 1795472513113194744
今夜の練習。女子。クロスの方角を決めるのは、力加減では無く、球を蹴る予定地点における、走行の直線運動と旋回の円形運動との一致であるので、旋回運動の外側で蹴るのか内側で蹴るのかで、走行の直線運動を蹴る予定地点の外側にするのか内側にするのかを決めておく。

2024/05/29 00:09:48 eveni ng_runner 1795472548894842980
仰角は、球の下半球を水平に斬る高さの上下で決まるので、球に与える球速により、飛距離や到達地点での高さを調節する。仰角が同じであれば、蹴る強弱で到達地点での高さが変化する。女子であれば、ポストの下に蹴れば得点できる確率が高い。球速より到達地点での高さを重視する。

2024/05/30 00:13:29 eveni ng_runner 1795835864930758791
今日の練習。弾んでいる球をシュートやクロスやパスを蹴る場合、球の底に下から足を宛がって蹴ると、球に足を合わせる力と、球を足で蹴る力とを区別できなくなるので、球を横から斬るように合わせて、球の軌道を正確に予測し、薄く蹴ったり厚く蹴ったりすることが出来るようにする。

2024/05/31 23:21:32 eveni ng_runner 1796547563870720111

今日の練習。未就学。球を強く蹴るには、足が動いている速さが速い所で蹴るようにする。足が動いている速さは、後ろで遅く、真下で速く、前で遅くなるので、球が見えない真下で蹴る。球が見える前で蹴っているのは、強く速い球が蹴れない。球は見えないので、下を見ずに、姿勢を垂直にする。

2024/05/31 23: 21: 48 eveni ng_runner 1796547634653737322
今日の練習。小学生。コーンの隙間にパスを通す練習。下の球を見ると、重い頭が下がって、足が前にズれるので、球を真っ直ぐに蹴ることができない。下の球を見ずに、球がある所を想像して、そこにあるはずの球を蹴るようにする。姿勢が安定し、真っ直ぐな球を蹴ることができる。

2024/05/31 23: 22: 03 eveni ng_runner 1796547696482001321
今夕の練習。高校生。攻撃が失敗した場合の守備をあまり考えていないようなので、選手相互で相談してリスク管理をする。選手の意見が分かれる場合は、監督が決める必要がある。対戦相手の攻撃の経路を限定して球を奪い返すことができるようにする。

2024/05/31 23: 22: 25 eveni ng_runner 1796547787162849551
今夜の練習。中学生。強く速い球を蹴る場合、足に球が当たっている時間が短くなるので、爪先の操作で球が行く方向を制球することができなくなる。球に足が当たる前に、体重移動や旋回角度で球が行く方向を決定しておく。軸足と芝生との摩擦は一定ではないので、軸足を地面から離陸させる。

2024/05/31 23: 22: 43 eveni ng_runner 1796547861318172895
今夜の練習。女子。強く速い球を受ける場合、受けない足を地面に着けたままでは、受ける足が高さ11cmとなり、傾いているので球を浮かせてしまう。受けない足も受ける足と同じ高さにし、球を水平に制球できるようにする。旋回しながら受け、次の動作の準備もしておく。

2024/05/31 23: 22: 57 eveni ng_runner 1796547923293114479
その準備において、蹴る足を後ろに回すよしも、蹴らない足を前に伸ばして、相対的に蹴る足が後ろに回るようにすると、体重も前に移動しているので、強く速い球を蹴る準備となる。伸ばした蹴らない足を蹴る際に後ろに回すと梃子の原理で更に強く速い球を蹴ることができる。

2024/05/31 23: 25: 35 eveni ng_runner 1796548584067969233
訂正
>>https://x.com/eveni_ng_runner/status/1795472548894842980

誤：ポストの下に蹴れば得点できる確率が高い。球速より
正：バーの下に蹴れば得点できる確率が高い。球速よりも

2024/06/01 21: 59: 54 eveni ng_runner 1796889407523578325
今日の試合。高さ11cmの球の中心の高さで動く必要があるので、現状では止めて蹴るで着地してしまい各駅停車での不適切な練習になっている。球際では身体が離陸している必要があるので、それを前提にしての体力練習をする必要がある。身体操作が蹴球競技に一致していない。

2024/06/04 23: 24: 08 eveni ng_runner 1797997770818961601
今夜の練習。動いている球を動きながら蹴る場合、その球の進行方向に対して、どのような力を加えると、思い通りの方向や速度で球を動かせるかを考える必要がある。思った方向に蹴るだけでは、球は思い通りの方向には行かない。入射角と反射角との中間

の方向に蹴る。

2024/06/04 23: 24: 18 eveni ng_runner 1797997812912939361

今夜の練習。女子。特定の選手を神様にして配球を集結させると、その配球経路を予想されて球を奪取されてしまう。特定の選手を追い越して、後ろからだけでなく、前からも球を配球できるようにすると、配球経路が増えて予想され難くなる。縦に急ぎ過ぎると単調になり幅が狭くなる。

2024/06/05 21: 27: 53 eveni ng_runner 1798330904705966093

今日の練習。ターンしながらキックをする場合、脚の力でターンすると、重心が下がるため、跳躍や蹴球が晚くなる。重心が下がらないように膝の力で跳躍し、腰や肩の力でターン（旋回）するようにすると、晚くならず、顔が蹴る方向を通過するので、精度を高めることができる。

2024/06/06 21: 33: 54 eveni ng_runner 1798694805616402845

今日の練習。オフ・ザ・ボールの動きは、攻撃や守備のシステムを理解して、選手個人の判断や行動を理解や尊重することが必要になるので、背後の動きの予想ができることが課題になる。線や門の位置は決定事項だが、人や球の行動や作動は未定であり未決である。

2024/06/07 23: 58: 35 eveni ng_runner 1799093602804695462

今日の練習。未就学。強く速い球を蹴る際には、後ろに足を振り上げて、前に足を振り上げると、球が上に向かって、目の前の人のお腹や顔や頭に球が当たったりし、嫌われたり、怖がられたりするので、軸足の後ろに足を回してジャンプし、球の中心を蹴り、蹴った足が前に軸足が後ろに回るようにする。

2024/06/07 23: 59: 39 eveni ng_runner 1799093871579898257

今日の練習。小学生。トラップした球を追い掛けて蹴る場合に、追い掛ける体が動く力で、球が追い掛ける方向に行ってしまうので、その行ってしまう力を考えて、球をその反対方向に蹴る力も加えて、球を行かせたい方向に蹴るようにする。体重が増えると、球が行ってしまう力も強くなり速くなる。

2024/06/07 23: 59: 57 eveni ng_runner 1799093949036146739

今夕の練習。中学生。普段は脚の力だけで蹴っていて、体重移動の力が加わると、思ってもいない方向に球が飛んでしまうことになる。普段から体重移動の力も使って蹴っていると、重い体重を動かすので筋肉が疲れるが、キック・エラーを減らせて、体力もつくようになる。

2024/06/08 00: 00: 22 eveni ng_runner 1799094053499474041

今夕の練習。高校生。トラップして体勢を立て直してキックすると、歩数や時間を費やして晚くなるので、トラップする動作を、キックする体勢を整える動作の中に組み込み、歩数や時間を節約できるようにする。そうするためのパスの質も要求されるようになり、好循環になる。

2024/06/08 00: 00: 41 eveni ng_runner 1799094133237440522

今夜の練習。女子。身長が伸びると、脚の長さが長くなるので、トラップした足の球に対する当たりの厚さが厚くなり、球を弾いてしまうので、当ての強弱で調節するのではなく、体軸の位置を歩幅で調節するようにする。キックでも同様の現象が発生するので、蹴った結果の方向を確認する。

2024/06/08 00: 01: 00 eveni ng_runner 1799094213403144278

球が行く方向を厳密に測定するには、1 mから3 mのゴールでは幅が広過ぎているので、ゴールの入口に縄跳びの縄を2本結んで、中央の最下部で球が通り抜ける高さになるように張って、濡れたタオルや雑巾を掛けて、それに当てるようにする。足りなければ3本使う。

2024/06/09 17: 44: 54 eveni ng_runner 1799724339987972388

今日の試合。女子。雨天と水溜。前方に走りながら後方にパスを出す蹴る力が弱いので、水溜で球速が遅くなることが多かった。蹴る方向に体を回して走りながら準備をするという技術も必要である。斜行や回行して走る三半規管を鍛える練習が必要である。

2024/06/09 17: 45: 15 eveni ng_runner 1799724427359514755

練習としては、前進?後退?右前斜行?左後斜行?右横行?左前斜行?右後斜行?前進?後退?左横行を5 m四方の距離で行うと良いのではないかと。各頂点でジャンプし、120度×3や180度×2や360度×1で旋回して両足着地する。斜行を直線だけでは無く円弧でも行う。

2024/06/09 17: 45: 31 eveni ng_runner 1799724494325772562

今日の試合。戦術で要求される技術として、球速や精度が不足をしていることが多かった。試合に勝つことを目標とすると、現状でできていることを限度とするべきだが、選手の技量向上を目標とすると、現状以上のことを実施させて失敗を体験や経験させるということもある。

2024/06/10 23: 36: 43 eveni ng_runner 1800175265915732176

球を止めて蹴らないと質の良いクロスが蹴れないのは二流選手で、一流選手は、どのような球でも動体視力で球の中心を捉えて質の良いクロスを蹴ることができる。止めて蹴らないと蹴れない二流指導者に問題がある。球を止めないで走りながら蹴る練習をさせなければならない。

2024/06/11 08: 51: 39 eveni ng_runner 1800314919050739759

負傷者を続出させている原因は、球を止めて蹴る、つまり、人も停まって蹴る、という足腰への負荷が大きなサッカーを指導して、ベクトル計算での球を動かし人も動くサッカーをしていない指導にあるので、原因と結果との考え方の違いに問題がある。監督が高卒でコーチが大卒なのが問題か。

2024/06/11 08: 51: 50 eveni ng_runner 1800314963715866978

試合中に球も止めて体も停めないと正確に蹴れないようでは、役に立たないので、役に立つように球を動かして体も動かす技術や技能を修得する必要がある。筑波大学では学校授業をする教職員に指導をしているので、それでも構わないのだろうが。それではプロサッカーでは通用しない。

2024/06/12 00: 11: 01 eveni ng_runner 1800546283876405326

今夜の練習。中学生。左右に動きながら蹴ると左右に球がズレてしまうように、上下に動きながら蹴ると上下に球がズレてしまうことになる。左右に動きながら蹴る場合には、右左に補正するが、上下に動く場合には空中なので補正ができないため、上昇過程か下降過程かでタイミングを計る。

2024/06/12 00: 11: 21 eveni ng_runner 1800546368559444338

今夜の練習。女子。対戦相手が、CBを前に引き出しておいて裏を取る戦術を仕掛けていた。ビルドアップとロングフィードとの両方ができるためには、走力向上が必要になる。短距離走のよう

に跳び跳ねて走ると脚の間を抜かれるので、スピード・スケートのように靴底を芝生に押し付けて走る。

2024/06/12 00: 11: 29 eveni ng_runner 1800546400343924845
今夜の練習。女子。対戦相手の隙間にパスを通すにおいて、その隙間の経路で球を止めて狙うと、対戦相手に露見して経路を閉塞されてしまうので、隙間の経路から外れた地点で準備をし、その経路に球を動かした瞬間に蹴ることで、対戦相手に準備させないようにしなければならない。

2024/06/12 00: 14: 31 eveni ng_runner 1800547166878134453
練習としては、10 m ~ 20 mのダッシュとジャンプを繰り返す。ジャンプでターンするとキック力の向上となる。キック精度向上のためには踵付近で蹴らず、爪先付近で蹴ることで、球と足との接触時間を増やして、距離よりも落下地点を意識する。足を痛め無いように球の中心を蹴る。

2024/06/13 13: 01: 08 eveni ng_runner 1801102480975265930
昨日の試合。試合展開としては良かったが、パスの速度を重視し、品質も伴うように練習する課題ができた。品質を重視して速度を落とすより、速度を重視して、品質も高めるように努力した方が試合には勝てそうだ。練習も速度を重視した献立にした方が良い。

2024/06/13 13: 01: 19 eveni ng_runner 1801102523488739747
今日の練習。腰が上下動すると、球が波打つので、速い球を蹴れなくされてしまう。腰が水平に動ける足運びの練習をさせるべき。スローインに対する胸トラップの練習。受けた球が落ちる地点を見なくても分かるようにする。走りながらでもできるようにする。

2024/06/13 13: 01: 26 eveni ng_runner 1801102554052575412
今日の練習。蛇行からのパスやシュートの練習。手で転がした球を蹴るだけなら簡単なので、速いパスやクロスへのタイミングを合わせる練習をする。蛇行に掛かる時間を予想して、動き出しをするタイミングを決める。シュートの際に軸足で地面を突くと、その反動で球が上に枠を外れる。

2024/06/13 13: 01: 33 eveni ng_runner 1801102582586466607
コーチが手で投げて練習させるとするのはアマチュアではありえても、プロではありえないので、その点はしっかりとしてもらえないといけない。速い球に対するヘディングやトラップのエラーが目立っていたのは事実なのだから。「コーチ絶対」はよろしくない。

2024/06/14 23: 02: 10 eveni ng_runner 1801616122577568124
今日の練習。小学生。縄跳びの縄にタオルを掛けて、球を蹴って当てる練習は、成人した元選手でも、幼少期から練習していないとできないことが多いので、「やってみて」と言うと、怒られることがある。自分で納得が行くように、様々な条件で練習をするしかない。

2024/06/14 23: 02: 29 eveni ng_runner 1801616202722378204
今日の練習。中学生。軽い脚だけを速く動かして球に当てても、足が痛いだけで球が飛ばないので、蹴る脚の方に体重を載せて、蹴らない脚の方から体重を移して、体軸が垂直なままで、体軸を蹴らない脚の方に寄せて蹴るようにする。前方や後方に動くと、体重移動をさせ易い。

2024/06/14 23: 02: 40 eveni ng_runner 1801616247488118869

今夜の練習。女子。足を振り子のように振っていると、球の中心に足が当たる点が一点しかないので、蹴る方向が限られてしまう。足を水平に回していると、球の中心に足が当たる点が、円周上のどこでもになるので、蹴る方向が限定されない。球の中心の高さは跳躍するタイミングで合わせる。

2024/06/14 23: 20: 34 eveni ng_runner 1801620753756172690

サッカー天皇杯。町田対筑波の試合。不断に頻繁に衝突する走る動くサッカーをせずに、止めて蹴るサッカーをしていると、衝突になれてないので、負傷する危険を高めることになる。筑波大学の学生の姿勢が垂直では無く、傾いている。前傾姿勢で走らせ、前傾姿勢で蹴らせているから反転で体が仰向く。

2024/06/16 22: 53: 43 eveni ng_runner 1802338770022183248

今日の試合。全九州高校サッカー。対戦相手の左右への揺さ振りに対し、体軸を動かして対応できず、脚を伸ばして対応している、バランスを崩され追隨も先行もできない。飛球の距離を合わせることもできない。それで好しとする因習に縛られていては、どうにもならない。

2024/06/16 23: 04: 28 eveni ng_runner 1802341478339162291

今夜の試合。大学生が多くて、難しいことはさせられないので、易しいことばかりしていても、プロサッカーとしては退屈なので、後半は難しいことに挑戦したが、破綻してしまった。難しいことができる選手に仕上げるには時間が掛かる。その意識も必要なのであるが。

2024/06/17 19: 23: 59 eveni ng_runner 1802648332193689803

球に足を点や線で合わせるには、球の位置や軌道を精確に予測し、身体動作を精確にするために空中で動作する必要がある。意識をして練習をしても、できるようになるかどうかは分からないので、部活動などでは教えられず、自分で納得できるまでやるしかない。

2024/06/17 19: 23: 48 eveni ng_runner 1802648375843774613

今日の全九州高校サッカー女子の試合。距離を合わせるに、球に足を面で合わせて強弱で調節しようとする、球が足から外れてコーナーでもゴールラインを割ってしまう。走りながら蹴るにも応用できるためには、球に足を点や線で合わせ、飛距離と回転数を按分できるように厚い薄いで蹴り分ける。

2024/06/18 22: 52: 40 eveni ng_runner 1803063284360192487

今夜の練習。中学生。ワンタッチやダイレクトで蹴る場合、球に対して直角に足を当てると、球が弾んで剥がれてしまうので、球に対して、足の爪先から踵の方向に巻き込んでおいて、巻き戻すという作業をすると、球と足との接触時間を確保できて、制球を可能とする。踵から爪先も可能である。

2024/06/18 22: 52: 51 eveni ng_runner 1803063328354291737

今夜の練習。女子。動いている球には方向性があるので、足で球に力を加えた方向に球が向かうとは限らない。体も動いているので、足で蹴った方向に球が向かうとも限らない。球を向かわせる方向に蹴る動作は、走る速度や方向や体重によっても違うので、自分で練習して精確に確認するしかない。

2024/06/18 22: 53: 04 eveni ng_runner 1803063384918634969

今夜の練習。女子。後方から来た球を後方を向いて受けて、前を向くターンをすると早い。後方から来た球を上半身はターンしておいて、ターンする途中の下半身で受けて、下半身を前に回す力を利用して蹴る練習もする。前方にターンした上半身からの視線

で対戦相手を確認し、左右に振る練習もする。

2024/06/19 18: 52: 13 eveni ng_runner 1803365158062006731

今日の練習。靭帯や筋肉の負傷を予防するためには、複数の靭帯や筋肉を使用した動作により、負荷を分担や分散する動作が必要になる。上下動により水平方向への負荷を軽減する動作は蹴球競技には不利なので、前十字靭帯と側副靭帯とに負荷を分担させての動作の訓練が必要である。

2024/06/21 23: 26: 15 eveni ng_runner 1804158895637827708

今日の練習。未就学。走る速さが速くなると、速度の二乗に比例して進行方向への力が強くなることを感覚で理解するには、速く走りながら蹴って見て、球がどちらに向かうかを確認できるように、ターンしながら蹴る練習をする。球を置いて蹴って練習し、球を蹴って貰う練習もする。

2024/06/21 23: 26: 32 eveni ng_runner 1804158967968571428

今日の練習。小学生。球を横に転がしてから蹴る場合、球を見てしまうとバランスが崩れるので、球の軌道を予測して、球を見ずに蹴ることができるようにする。蹴って貰う場合は視覚で予測し、トラップやドリブルから蹴る場合は触覚で予測する。目で見ては晚くなるし崩れる。

2024/06/21 23: 26: 55 eveni ng_runner 1804159067323027692

今日の練習。中学生。蹴った球が曲がるのは、体の進行方向と足の旋回方向とがズレているからなので、体の進行方向と足の旋回による蹴点での接線方向が一致するように蹴る。それをズラして球を曲げる技術は、直線で蹴ることができる基準が伴わないと、制球ができない。

2024/06/21 23: 27: 13 eveni ng_runner 1804159139989561802

今日の練習。高校生。右利きの選手が左側を担当する場合、左足で蹴れることが必須になるので、左右両方で蹴るために、姿勢を垂直にする。姿勢を垂直にすると、体軸を左側に傾けることで、右足が地面に衝突しないようにしていた蹴り方ができなくなるので、右足を水平に旋回させるようにする。

2024/06/21 23: 27: 27 eveni ng_runner 1804159200995819792

今夜の練習。女子。球を転がして蹴る場合、球に足が当たる時機によって、爪先側に当たったり、踵側に当たったりするので、球の軌道を正確に予測し、必要な仰角を決定できるようにする必要がある。視覚や触覚を鍛えて、トラップやドリブルの精度を向上する。

2024/06/22 22: 19: 41 eveni ng_runner 1804504535505002812

今夜の試合。陸上の短距離走と異なり、サッカーでは走行レーンが別では無いので、初速で上回って、対戦相手の前に入ることが最重要課題となる。それが満足できない走り方を教えているから試合で走り敗ける。対戦相手の前に入る走り方を訓練しなければならない。

2024/06/25 22: 35: 50 eveni ng_runner 1805595762371539387

今夜の練習。中学生。走行中は、いついかなる時も靴底の全面を同時に着地させることができるように、靴底を地面に水平にしているようにする。靴底が水平になっていないと、着地において、芝生と靴底との接地が不均等になり、姿勢の崩れや体勢の乱れの原因になる。体幹の傾きがパスを狂わせる。

2024/06/25 22: 36: 11 eveni ng_runner 1805595849906700315

今夜の練習。中学生。嗅覚と呼ばれる判断力は、球の保持者からパスを出すことができる経路を周囲の選手の立ち位置や位置取りから予想して行動できる能力であるから、そのためには対戦相手の選手の動向も認識できるようにする。支援と突破とを両立するということ。

2024/06/25 22: 36: 29 eveni ng_runner 1805595923655049303

今夜の練習。女子。パスが強過ぎると、トラップする距離が長く、奪われることが多いので、パスの初速を速くして、到達時の球速が低下するようにバックspinを掛けるようにする。球の位置や軌道を精確に予測する鍛錬が要求される。両足で着地できるように跳躍して行う。

2024/06/26 22: 23: 44 eveni ng_runner 1805955102588752144

昨日の練習。足を先に動かすと脚が伸び切って球を失う。腰を先に動かして膝や足首に余裕を持たせる必要がある。球を蹴る地点や時機に歩幅や歩速や歩数を合わせる訓練をする必要がある。球の行方を精密にするために、ゴールにロープを張り布を吊るして球を当てる。

2024/06/26 22: 23: 51 eveni ng_runner 1805955135459447192

今日の練習。パスで対戦相手を動かすのは、速さや早さだけでは駄目で、対戦相手がそこに行かなければならないとの判断や行動を引き出したり、目視による死角を生み出すことが必要になる。そのためには方向や速度のパス精度が必要になる。奪れそうで、奪れないというところ。

2024/06/28 23: 35: 08 eveni ng_runner 1806697846672163280

今日の練習。小学生。ターンキックを蹴る場合に、球を転がした軌道を予測して、跳躍して旋回し、球に足が当たるように練習し、当たるようになったら、目的の方向に球が行くように、跳躍距離や旋回速度を調節する。思い通りに球を行かせるには、練習での現象を観察して、距離や速度を選択する。

2024/06/28 23: 35: 26 eveni ng_runner 1806697924019249521

今夕の練習。中学生。身長が伸びて体重が増えると、小さく軽い時代の蹴り方のままでは球が行く方向が思い通りにならないので、現在の身長や体重に合わせた蹴り方をする。足を後ろに振り上げ振り下ろす蹴り方では、球を地面との間に挟んで足を痛めるので、後ろに水平に回して蹴るようにする。

2024/06/28 23: 35: 47 eveni ng_runner 1806698010996613620

走りながら、水平に足を回して蹴るには、走り方から修正をする必要がある。地面を後ろに蹴った足を前に送るにおいて、上側の空間を足を上げて使わずに、横側の空間を足を回して使うようにする。その方が横から来た球に対応しやすく、クロスも蹴り易くなる。

2024/06/28 23: 35: 59 eveni ng_runner 1806698062490091863

今夜の練習。女子。中長距離のパスの精度を高めるには、体幹の旋回や体重の移動での制球を使用し、足の振り上げ振り下ろしは使わないようにする。脚の骨が撓むので、精度を出すには強度が足りないからである。できるだけ旋回半径を短くし、軸足を離陸させ、脚の骨に対する負荷を軽減する。

2024/06/29 23: 31: 59 eveni ng_runner 1807059442598576248

今夜の試合。ターンをしなから前を向いて蹴る場合、前の景色を想像して蹴ることになるので、準備として前に現出するであろう

景色での位置関係を想像する脳力が要求される。ターンしながら球を受けて、発出地点が見える位置から前に転がした球に当てる練習をする。

2024/07/02 23: 18: 20 eveni ng_runner 1808143170926268522

今夜の練習。中学生。走る速度によって、球を行かせたい方向に蹴る方向が変化するので、走る速度を変化させ、的に当てることできるように練習する。的は縄跳びのロープに掛けたタオルや雑巾が良い。球の汚れを取って回転を見易くすることもできる。

2024/07/02 23: 18: 27 eveni ng_runner 1808143200886182188

今夜の練習。女子。強く蹴る場合、球に足を直角に当てると接触時間が短くなるので、進行速度と旋回速度を利用して巻き込んでおいて解き放つように蹴る。旋回の軸が移動できるように、軸足を離陸させて蹴る。軸足が着陸していると柔らかさを出せない。

2024/07/05 23: 59: 05 eveni ng_runner 1809240591810867460

今日の練習。未就学。幼少期に走りながら蹴る練習をさせた方が、動体視力の訓練に有益なので、歩幅や歩数を合わせてダイレクトやワンタッチで蹴って、的に当てる練習をさせておいた方が良い。学校教育の短時間の授業では難しいので、止めて蹴らせることが多いようだ。

2024/07/05 23: 59: 20 eveni ng_runner 1809240651583909966

今日の練習。小学生。走行の足の動かし方と蹴球の足の動かし方が大きく異なると、切り替えができなくなり時機を逸することになるので、走行の足の動かし方も、蹴球の足の動かし方と同じように水平に旋回させるようにする。球の中心に足が当たる高さを保てるようにする。

2024/07/05 23: 59: 39 eveni ng_runner 1809240732882051348

今夕の練習。中学生。軸足の靴底の突起物が、芝生に掛かったり滑ったりするので、軸足を踏んだままで蹴ると球の行方に誤差が発生する。その誤差を発生させないようにするためには、靴底を地面から離陸させて、肩から腰を捻る力だけで蹴ることができるようにする必要がある。

2024/07/05 23: 59: 55 eveni ng_runner 1809240799655362834

今夕の練習。高校生。守備陣のパス回しが乱雑なので、浮かさず弾ませず、球の取り扱い時間を短くして、対戦相手の攻撃の接近に対して慌てたり乱れたりしないようにできる必要がある。旋回した方が、球の浮き弾みを抑えられるので、その瞬間に見ているかどうかよりも優先する。

2024/07/06 00: 00: 13 eveni ng_runner 1809240874699936246

今夜の練習。女子。強い球を受ける場合、体と脚とが動く方向が一致してしまうと、その方向に球を行かせてしまうので、体を先に動かして接触地点を追い越し、脚を進行方向とは逆に動かして、体重移動と旋回運動とを相殺できるようにする。球の軌道予測の正確性が前提として要求される。

2024/07/06 00: 00: 20 eveni ng_runner 1809240903078572032

今夜の練習。女子。強い球を蹴る場合、脚の骨に一定方向の力が掛かるのは疲労骨折などの危険があるので、脚の骨に掛かる力が偏らないように、球の進行方向に対して上から見た脚の骨が回るように旋回して蹴る。縦振りの蹴り方では、墮振る危険もある。

2024/07/09 23: 28: 18 eveni ng_runner 1810682395995279526

今夜の練習。小学生。シュートを強く蹴るために、軸足の靴底と地面との摩擦を使うと、摩擦は不安定なので、蹴られた球が行く方向も不安定になる。体幹を強化し、軸足の靴底と地面との摩擦を使わなくても、強く蹴れるように鍛錬をする。

2024/07/09 23: 28: 32 eveni ng_runner 1810682455877353673

今夜の練習。中学生。小学生時代に上手くできたことも、筋力が強化され体重が増加すると、負傷の原因になるので、体格の向上に準拠した身体操作を学習する必要がある。その接続性を考慮し、小学生の頃から、身体操作の水平や垂直による精度を高める必要がある。

2024/07/09 23: 28: 41 eveni ng_runner 1810682491411603728

今夜の練習。女子。対戦相手の守備の頭越しに球を蹴るためには、爪先で球を持ち上げるように蹴るだけでは充分で無いので、親指の内側から足の甲の内側を球を転がし上げて、踝に当てて蹴る。遠心力で球を巻き込むので、脚を回転させて蹴らないと蹴れない。蹴れない蹴り方を教えられてもいる。

2024/07/12 23: 15: 48 eveni ng_runner 1811766411888582951

今日の練習。未就学。身長が伸びて体重が増えると、同じ蹴り方をしても球は違う方向に飛ぶようになるので、身長の伸びや体重の増えに対応することができる蹴り方を習得していく必要がある。体重移動の方向や速度、体幹旋回を中心や半径や速度で対応する単純化が有効である。

2024/07/12 23: 16: 03 eveni ng_runner 1811766474052370902

今日の練習。小学生。トラップしてターンしてのシュート。球の軌道を見てトラップし、球を見ずにターンしながらシュートするには、トラップで足に当たった球がどこに行くのかを触覚で感知できるようにする。足下の球を見てしまうと、バランスが崩れるし、タイミングが晚くなる。

2024/07/12 23: 16: 16 eveni ng_runner 1811766532353183906

今夕の練習。中学生。速度や方向を移動や旋回で単純に合わせずに、複雑な力加減で合わせていると、球が速く強くなると限界に到達するので、走る速度や回る速度で球の行方を調節できるように練習する。単純な蹴り方で合わせた方が球際が強くなる。

2024/07/12 23: 16: 34 eveni ng_runner 1811766604168151236

今夕の練習。高校生。走りながら球を上から抑えると、球を余計に弾ませてしまい繋がらなくなるので、球の上半球を横から斬り落とすようにして、球の弾みを少なくするようにする。球の軌道を精確に予測しないとできないので、ダイレクトでクロスを蹴る練習をする。

2024/07/12 23: 16: 48 eveni ng_runner 1811766664612184389

今夜の練習。女子。右ターンばかりしていると対戦相手に予想をされて球を奪われることが多い。左ターンもできる振りをしたり、左ターンをするためのトラップをしたりしていないと、前を向くこともできなくされる。左右両方に球を送って練習させる必要がある。

2024/07/14 23: 12: 07 eveni ng_runner 1812490259755852029

今夜の試合。対戦相手を走らせて蹴らせることで判断ミスや動作エラーを誘う戦術がある。走路を阻み、球路を塞ぐことで、球を奪う。走らされて蹴らされても球を送る相手を間違えない練習が必要である。対戦相手を倒して勝とうとするのが弱い。対戦相手を立たせたままで勝てるように強くなる。

2024/07/14 23: 12: 15 eveni ng_runner 1812490294178574538

今夜の試合。自分が攻撃参加するために時間を作るのが、時間の無駄になることがあるので、前に居る選手に任せてしまう判断も必要である。高弾道の球の距離が合っていないことが多いので、蹴ってから推すのではなく、蹴る前に体勢を正確に整えることが必要である。

2024/07/14 23: 12: 26 eveni ng_runner 1812490341431529760

止めて蹴るに甘えて、ワンタッチやダイレクトで360度のどの方向にもパスを出せる技術を修得してこなかった選手に、プロのサッカーはできない。本人が努力しなければどうにもならない。垂直方向への無駄な動きを減らし、水平方向への速い動作を優先する。

2024/07/14 23: 12: 34 eveni ng_runner 1812490374705016991

水平方向への効率的で合理的な負荷を前十字靭帯と側副靭帯とで分担するようにする。初速を速くするには、水平方向への加速力を最大化する。芝生や靴底の特性を考慮し、スピード・スケートのスタートのような走り方をする。陸上短距離は100 mの速さだが、サッカーは10mの速さが必要だから。

2024/07/14 23: 13: 07 eveni ng_runner 1812490513737547813

歩幅で、爪先側に当てるか、踵側に当てるかを調節できる必要がある。いつも同じ歩幅で走り、触る直前に帳尻合わせをしていると姿勢が崩れる。日本国内では正確な指導をせず、「面を作って蹴れ」とか雑駁な指導をしている。「壁を作って蹴れ」は、プロでやると、軸足に高負荷が掛かって負傷する。

2024/07/14 23: 13: 20 eveni ng_runner 1812490569509446045

日本国内で嘘や間違いのサッカーを教えさせておき、外国人選手を有難がらせる悪弊がある。監督やコーチに逆らうと試合に出さない制裁が、選手を委縮させ従順にさせている。選手人数が多い高校や大学の悪弊である。そのエビデンスが多く見られる。

2024/07/14 23: 13: 34 eveni ng_runner 1812490626149044591

ユース出身選手は、試合に出るのは大学でサッカーを終える選手に任せて、体力トレーニングや判断トレーニングに専念するべきだろう。大学リーグでの成績で選手を採用することもやめなければならない。判断が晚いから、急ブレーキ急加速が多発し、負傷が多発している。弥縫策ではどうにもならない。

2024/07/14 23: 13: 42 eveni ng_runner 1812490661746339851

対戦相手の立ち位置や位置取りに対応して、流動的に立ち位置や位置取りを変化させる判断力が、高校や大学の部活動のサッカーでは育たない。原因は、固定的な戦術や平等な選手間競争にある。平等にするには条件を一定にしなければならなくなるからである。

2024/07/14 23: 15: 00 eveni ng_runner 1812490987983511857

監督にも選手の個性によって立ち位置や位置取りを流動的に決めさせる能力が無い。以前は、大声で声掛けをして、声を囁らせて、立ち位置や位置取りの修正をしていたが、やらなくなった。大卒なのだから、自分で考えてやれということか。自分で考えられる選手を採用しよとの意思表示でもあるだろう。

2024/07/14 23: 15: 20 eveni ng_runner 1812491070988804387

優秀な選手を解雇して引き締めを図る恐怖政治は失敗している。22歳で終わる大学サッカーと、40歳までするプロサッカーと

では異なる。負傷者続出の原因にもなる。体力を消耗するので、体力を消耗ないようにポゼッションすることが必要になる。

2024/07/14 23: 15: 35 eveni ng_runner 1812491135006437621

それがある程度は完璧にできない選手を集めたことに低迷や大敗の原因がある。歩幅や歩数を計算できないと、脚を伸ばし切ってしまう球を失う。腰を動かして、膝や足首に余裕を持たせるようにする。筋力だけ強化すると、筋肉と骨とを繋ぐ腱や骨と骨とを繋ぐ靭帯を過負荷で損傷させる。

2024/07/14 23: 15: 49 eveni ng_runner 1812491194053849507

監督をするには、さまざまな戦術を自分で考えて、選手にそれができる技術を教えなければならない。できない選手に、できないことをさせてはいけない。できない選手ができるようにするには、どうしたら良いだろうか。走行の上下動が大きく、あれでは球を正確に捉えられない。

2024/07/14 23: 15: 58 eveni ng_runner 1812491230204354703

頭が上下動すると、視線の基準も上下動するので、足が球の上に当たったり下に当たったりする。監督が以前のように正確に正確にと言わなくなった。できない選手が多すぎて言えないのだろう。足首の捻りでどうにかしようとするから球際が弱い。腰の捻りで強くしないといけない。

2024/07/16 23: 45: 59 eveni ng_runner 1813223561240408106

今夜の練習。女子。走りながら蹴る場合、膝下の振りだけで蹴る方向が限定されるし、球の速度も走る速度の力に加減をすることが難しいので、蹴る際に体幹の旋回を使えるようにする。体幹の旋回を使って蹴れる範囲を広くし、前旋回では球が速く、後旋回では球が遅くなることを考えて走る。

2024/07/19 23: 07: 06 eveni ng_runner 1814300936744910891

今日の練習。未就学。目の訓練が大事なので、転がって来る球や弾んで来る球や飛んで来る球に対して、その軌道を正確に捕捉ができるように訓練する。足下の球を見ようとしてバランスを崩し転倒することが多いので、送った球をダイレクトに蹴らせて練習する。

2024/07/19 23: 07: 40 eveni ng_runner 1814301079347339771

今日の練習。小学生。メニューをこなすだけなのか、メニューのこなし方まで教えるのが課題になる。ドタバタ走ると球を弾ませてしまうので、スイスイ走れるようにするために、どうすればできるようになるかを考える。効率的で効果的な走り方のための工夫が必要である。

2024/07/19 23: 07: 55 eveni ng_runner 1814301144686149751

今夕の練習。中学生。球を蹴る動作として、膝下の足の振りと、体幹の脚の旋回があるが、両方を混ぜると複雑な動作になって、制球が困難になるので、より強く蹴ることができる体幹での脚の旋回に注力するようにする。小さく強く蹴ることで、早く・速く蹴ることを実現する。

2024/07/19 23: 08: 03 eveni ng_runner 1814301176055414991

今夜の練習。女子。強く球を蹴るためには、足下の見えない球を蹴る必要があるが、トラップが正確にできていないと、前方に球を出して見て蹴るので弱くなったり、足下の球を見てバランスを崩してしまいどこに球が行くのか分からなくなったりする。足下の球を見ずに蹴る練習をする。

2024/07/19 23: 08: 12 eveni ng_runner 1814301213921513734
2拍子のマーチ（行進曲）で走ると膝が上がり過ぎて球を弾ませてしまうので、3拍子のワルツ（舞曲）で膝を水平に動かして走るようにする。1・2・3_1・2・3は、右・左・右_左・右・左になるので、左右どちらでも蹴るタイミングを計れる。

2024/07/24 21: 28: 12 eveni ng_runner 1816087988696408429
今日の練習。一人のコーチが二人の選手を相手に1～2 mの間隔で止める蹴るの練習をさせていたが、あれでは中長距離のパスに必要な精度や速度を確認できない。10～20 mの距離で留めて蹴るの練習をさせないと練習にならない。

2024/07/24 21: 28: 18 eveni ng_runner 1816088014994755909
今日の練習。以前は、対戦相手が前に攻めて来た後ろに通すパスをしていたが、現在はパスを通せる選手に限られているので攻められっぱなしになった。後衛の3～4人の選手が全員できないと、1人の選手では対戦相手に意図が露見してしまい成功できない。

2024/07/24 21: 29: 16 eveni ng_runner 1816088256708239582
昨夜の試合。高校生。右足でしか蹴れないと対戦相手に配球経路を閉塞され球を浮かせたところを、受ける選手の時間を狙われて奪われてしまう。自隊の内部でそうであると、そこを奪いに行く練習だけをしてしまうので、組織的な守備の練習もできなくされてしまう。

2024/07/24 21: 32: 44 eveni ng_runner 1816089127714185237
ボール一個分の精度についても、やってみせても「まぐれ」とか「ミラクル」とか言訳をし、自分でできるようになろうとしない。トップの練習も、プロレベルにならない。コーチがプロレベルできず、プロレベルができないから、そうになってしまう。元プロも、何でもプロレベルでできるわけではない。

2024/07/26 23: 50: 41 eveni ng_runner 1816848623511966148
今日の練習。未就学。近いコーンから遠いコーンに順番に当てる練習。球に足を当ててから球を押す蹴り方では、接触時間が長くなり、旋回の円弧により球が逸れてしまうので、接触時間を短くするように、球に足を当てる以前に体勢を作って球に足を当てるようにする。

2024/07/26 23: 50: 55 eveni ng_runner 1816848680617439302
今日の練習。小学生。球の中心に足を当てるには、球を目で追うと姿勢が崩れて当たらなくなるので、視線を水平にしたままで、球が足に当たるはずの球と足の軌道を予測して蹴ることができるようになるまで練習する。足の軌道も楕円にならないようにした方が予測しやすい。

2024/07/26 23: 51: 26 eveni ng_runner 1816848809324085273
今夕の練習試合。高校生。間合いが遠いポジショニングなので、配球の精度を高める必要がある。球に足を当ててから方向決めをする蹴り方では精度を出し難いので、球に足を当てる以前に方向決めができるように練習する。走行直線と旋回接線との力学合成をする。

2024/07/26 23: 51: 41 eveni ng_runner 1816848874394587352
今夜の練習。女子。走りながら蹴る場合、脚を振ると、その振り動作により球を弾ませてしまうので、脚を回して蹴る練習をする。最初は、走りながら、上半身の姿勢を後ろ半身にして、前半身になるように上半身を旋回させることで、下半身を旋回させること

ができるようにする。

2024/07/26 23: 51: 51 eveni ng_runner 1816848917444649301

今夜の練習。女子。コーナーキックでは、直線的に助走して蹴る動作だけで旋回すると旋回が歪になるので、助走しながら下半身も旋回できるようにする。右足で蹴る場合、左足を右足側の外側前方に回し込み、左足を左側前方から右側後方へと回しながら、右足を前方に回す。

2024/07/28 22: 46: 33 eveni ng_runner 1817557255891591477

今日の試合。女子。複数の宣伝の判断が重複して行動が重複すると、隙間や空気を発生させるので、対戦相手の選手だけでなく、自隊の選手の判断も認識や学習して行動するようにする。試合で想定される状況は試合形式の練習で確認しておく。

2024/07/30 23: 18: 33 eveni ng_runner 1818290085910954368

今夜の練習。女子。球を強く蹴る場合、脚の骨は前方向に強く、横方向に弱いので、脚の脛が蹴る方向に向くように蹴る。落下をしてくる強い球を受ける場合、事前に跳躍させた身体を落下させながら受け、落下して上に弾む球を受ける場合、跳躍させた上昇する身体を使って受けるようにする。

2024/07/30 23: 18: 41 eveni ng_runner 1818290121453486434

強い球を蹴る場合、足に球を当ててから球を飛ばしたい方向に足を動かしてもズレやブレの原因になるだけとなる。助走の方向や旋回の回転で決定される球が飛ぶ方向に合わせて、助走や旋回の方法や速度や半径を決めるようにする。半径が長いと脚が撓るので、半径を短くする助走をする。

2024/08/02 23: 57: 28 eveni ng_runner 1819387045305110796

今日の練習。未就学。軸足を地面に着けたまま、蹴る足を後ろに振り上げて振り下ろす蹴り方では、球に足が当たる点によって、方向がブレたりズレたりするので、軸足を一步前に踏み出して、蹴る足を後ろに回して、足の内側で転がすように蹴るようにする。

2024/08/02 23: 57: 34 eveni ng_runner 1819387070571598330

練習としては、ゴールに背を向けて立った人に向かって、ゴールに向けて球を転がし、その球をワンタッチやダイレクトで蹴らせ、振り向きざまに蹴る練習をする。左右両方に転がし、身体を左右どちらにも旋回させながら、球に足を当てることができるようにする。

2024/08/02 23: 57: 41 eveni ng_runner 1819387098967035983

今日の練習。小学生。体幹が脆弱であると、腰を後ろに回せず、後ろに回した足が上に上がって、球を弾ませたり浮かせたりしてしまうので、腰を後ろに回し、足が水平に後ろに回るように鍛錬をする。バランスを取るために、軸足を蹴る足に合わせて回せるようにもする。

2024/08/02 23: 57: 48 eveni ng_runner 1819387129228939397

今夜の練習。女子。強い球を走りながら受ける場合、対戦相手が来る方向も考慮して、対戦相手と球との間に体が入るようにする。片足のトラップで球が弾んだり浮いたりした場合、逆の足で触り、球を落ち着かせ、次のパスを平らかに滑らかにする練習もする。

2024/08/04 23: 00: 00 eveni ng_runner 1820097357176041720

今日の試合。女子。幸運に恵まれたが、気温は厳しかったので、休養をして、体調を回復する必要があるようだ。遠征とのことだ

が、身体を壊さないように、控え選手の充実を重視した選手構成にする。対戦相手の動きを見ながら球を回せるようにする。

2024/08/06 23: 01: 05 eveni ng_runner 1820822403997708341
今夜の練習。女子。走りながら蹴る場合、軸足を後ろに伸ばしたままにしておく、旋回が間延びして、蹴る方向が外側に逸れて、その逸れる球を内側に引っ張ってしまい、制球ができなくなるので、蹴る体勢の旋回方向に軸足を回し込み、蹴る足とのバランスを取るようになる。

2024/08/07 22: 23: 28 eveni ng_runner 1821175328309703086
今日の練習。高校生。C Bの選手がF Wが蹴賭を蹴る様な蹴り方でフィールドを蹴っていると、球を受け難いので、球門の上側網に上から落として乗せるような球を蹴らなければならない。長距離蹴賭で前に出た門守の頭越しに入れるような感覚でも良いのだが。

2024/08/07 22: 23: 37 eveni ng_runner 1821175363491528956
F Wの蹴賭では、弾道を低くして球を門内に入れるので、脚の幅を広くして蹴るが、C Bのフィールドは、対戦相手の頭越しに球を渡すために蹴るので、弾道を高くして垂直に落ちて行き過ぎないように蹴る必要があるため、脚の幅を狭くして蹴る。

2024/08/07 22: 23: 44 eveni ng_runner 1821175395909255443
左足で蹴賭を蹴る場合、左腰のバックスウィングが足りないと、球を右側に逸らせてしまい、門内に収めるために、弱く蹴ると、門守に捕らせてしまうことになる。その不具合が右足で蹴る場合にも悪影響を及ぼす。左腰の軟らかさの幅を広げるように意識をした走行練習をする。

2024/08/08 20: 18: 19 eveni ng_runner 1821506219183607966
今日の練習。高校生。幼少期から点や線で蹴る練習をせずに、面で蹴る練習をしていると、身長伸びによる蹴点の異動に鈍感になり、膝を曲げて合わせたり、キーパーは肘を曲げて合わせたりしてしまうので、脆弱性が生じ、負傷の原因になる。遠心力で膝が伸び、地面に激突させる原因にもなる。

2024/08/08 20: 18: 31 eveni ng_runner 1821506272379736125
今日の練習。高校生。足をブランコのように振り、球を持ち上げていると、十分な仰角を得られないので、足を水平に回転させて、球の下半球の下部を蹴ることで仰角を得るようにする。球に足を当てる点や線で仰角や回転が決定されるので、幼少期から点や線で蹴る練習をしておく。

2024/08/08 20: 18: 45 eveni ng_runner 1821506328705323029
走行で腰のバックスウィングを左右交互に行い、体軸を明確とし、旋回動作や捻転動作を強化する。球を蹴る瞬間は、空中に跳躍をしていることが望ましく、対戦相手の突っ込みによる負傷防止にもなる。対戦相手の守備に対して、届かない範囲に球を転がして蹴るようになる。

2024/08/11 22: 50: 04 eveni ng_runner 1822631574040408396
今夜の試合。陸上短距離の走り方では、上半身を先行回転させて、360度の方向を見ながら、下半身を後行回転させて球を蹴るということができないので、不必要な不可視配球による失球が多発してしまう。速く走るためだけの走行訓練は有害である。

2024/08/11 22: 59: 19 eveni ng_runner 1822633899157291314
幼少期の練習としては公式球を10個も買うと出費が多いので、

百円均一のゴムボールの10個で、左右交互に5回ずつ蹴って、10中8~9を成功させるようにする。ゴールの幅は50cmとする。充電式の空気入れ抜きポンプがあると持ち運びもしやすい。
https://x.com/evening_runner/status/1819387070571598330

2024/08/14 23:43:49 evening_runner 1823732264477634685
今日の練習。ワンタッチやダイレクトで蹴るには、面で合わせて蹴るだけでは精度が足りないので、矢で突き通すように蹴ることになる。それらが可能な球道の予測精度や身体動作の操作精度が要求される。授業や部活での学校蹴球では、そこまで要求されていないようだ。

2024/08/14 23:43:59 evening_runner 1823732306559033815
今日の練習。高校生。軸足の使い方が爪先中心では脆弱なので、踵中心にして爪先を扇状に動かして、軸足靴底の芝生との密着と離陸とにより精度を高める必要がある。蹴る足を振り上げると、次への動作が遅れるので、蹴る足の水平旋回と連動する。精度は意識の問題でもある。

2024/08/15 21:57:18 evening_runner 1824067844386267243
今日の練習。高校生。走りながら蹴る場合に、蹴る瞬間の体軸の最適地点は停止点では無く通過点であるから、上手く蹴れた地点を停止点としてしまうと再現性が無くなる。上手く蹴れた地点を通過点として、その際の球や体の相対的な位置関係や速度関係を学習するようにする。

2024/08/16 22:46:16 evening_runner 1824442556563984730
今日の練習。高校生。身体を制動しながら蹴ると、球に制動での振動や動揺が伝わり、精度が低下するので、身体を停止しないで蹴り、球を蹴った以後に制動するようにする。身体の色度が速く球速が速くなり過ぎる場合は、旋回を後方にしながら球を蹴る。

2024/08/16 22:46:25 evening_runner 1824442593289322661
今日の練習。女子。CKやFKなどを蹴る場合、同じ筋肉を使用していると、疲労したり筋断裂をして精度を維持できないので、違う蹴り方をした方が良い。そのために複数の戦術や作戦を用意しておくことも必要である。長期的な不調の原因にもなる。

2024/08/20 22:39:20 evening_runner 1825890364257182100
今夜の練習。女子。軸足を地面に接地したままで蹴ると、旋回の半径が長くなり、蹴ることができる方向の範囲が狭くなるので、軸足を地面から離陸して、体軸の中心を跳躍で移動させながら、旋回の半径を短くして、蹴ることができる方向の範囲を広くする。

2024/08/20 22:39:34 evening_runner 1825890421459005553
軸足を地面に着けたまま蹴る理由は、球の中心に足を当てるために、軸足と蹴足との高さの差分を調節していることにあるのだが、球に足を当てるために膝を伸ばしたり縮めたりすることも、誤差の原因となる。歩幅を変化させながら蹴ることも、旋回が楕円となり誤差の原因になる。

2024/08/20 22:39:42 evening_runner 1825890455218958489
体軸の中心を跳躍で移動させながら蹴るにおいて、球の中心に足の必要な部位が当たるようにするには、跳躍の高さを調節して、落下しながら蹴る時に球の中心に足が当たるようにする。球際**の強さとは、球の中心に足が当たるようにできることである。練習すると分かるが、修得するのは難しい。**

2024/08/21 23: 30: 16 eveni ng_runner 1826265566375747943

今夜の試合。陸上競技のように直線的に足を平行に動かす走り方と、曲線的に足を円弧に動かす走り方で球を蹴る蹴球競技とでは相性が悪いので、陸上競技のように走ると、球を曲げたり弾ませてしまうことになった。走りながら蹴らなければ成り立たない。

2024/08/21 23: 30: 38 eveni ng_runner 1826265660684665088

ユース出身選手が、以前は出来ていたことが出来なくなっており、その弊害は深刻である。下手に勝負に行く先輩が大学部活動での権威で後輩を威嚇するのは職業蹴球では無い。上手な選手は姿勢が垂直で周りが見えているので、当てずっぽうで蹴っても、球が繋がる。練習法が間違っている。

2024/08/22 20: 44: 31 eveni ng_runner 1826586243385418236

今日の練習。高校生。球をただ蹴るだけでなく、球のどの部位を蹴るのかで球が飛ぶ方向や回転や速度が変化することを考える。運動エネルギー保存の法則を考慮して、直進運動するエネルギーを回転運動するエネルギーに変換するなどを考え、回転数も制御できるようにする。

2024/08/23 23: 25: 15 eveni ng_runner 1826989081919676897

今日の練習。未就学。保護者が経験者でも、正しい方法で学習や経験をしているとは限らないので、その修正するのが難しい。トラップでも、時と場に応じて、様々な方法があり、その選択を正しくするという考え方になる。走りながらのトラップと立ち止まったのトラップでは違う。

2024/08/23 23: 25: 35 eveni ng_runner 1826989166225404030

今日の練習。小学生。球を見ながら蹴ると、頭が下がって、重心が前に行き、旋回が接地するので、足を上に振り上げてしまい、浮かせたり弾ませたりしてしまう。球を見ないで蹴ると間違いを解消できるのだが、学校の授業時間では、そこまでできないようにならない。

2024/08/23 23: 25: 54 eveni ng_runner 1826989245967601908

今夜の練習。女子。普通の走り方では、足を振り上げて走るが、それでは球を上から触ってしまい、球を浮かせたり弾ませたりしてしまうので、球を横から触れるように、足を横に回して走るといった特殊な走り方を訓練する。シュートやクロスでは低く速い球を蹴る必要があるため。

2024/08/23 23: 26: 17 eveni ng_runner 1826989340955922597

背の高い選手が出場していた時には、低く速いコーナーキックで得点できたが、背の低い選手では、球が横から当たらなくなるので、球を高速で上から落とす変化球を蹴る必要がある。背の高い守備員が出場している対戦相手でも同じ。薄く速く蹴って、球を速く回す技術を修得する必要がある。

2024/08/27 23: 06: 16 eveni ng_runner 1828433854711111792

今夜の練習。中学生。条件反射的に来た球を保持してしまうと、配球の判断や技能が低下してしまうので、失球した場合の守備の鍛錬も兼ねて、保持しないようにする条件反射を優先させた方が良い。部活動では、トーナメントでの敗退を危惧して保持を優先してしまう。

2024/08/27 23: 06: 23 eveni ng_runner 1828433883471454240

今夜の練習。女子。後ろから来た球を前に送る場合、そのまま蹴ると、対戦相手の守備に予想され易いので、軸足で蹴る側へと水平に跳びながら、バック・スウィングで外に斬り出し、フォア

・スウィングで蹴れるようにする。触覚で球の軌道が捕捉できるようにする。

2024/09/02 22: 09: 37 eveni ng_runner 1830593927570718722

昨夜の試合。インステップ・タイプの走法では正面しか見えず、インステップ・キックでは精度が低下する。インサイド・タイプの走法で周囲を見ながらインサイド・キックで精度を高めるようにする。インステップ・タイプの走法からインサイド・キックで蹴ると不協和が発生し、負傷の原因になる。

2024/09/03 23: 25: 32 eveni ng_runner 1830975419853742473

今日の練習。飛球の飛距離の精度が低いので、水平に蹴って、球に足を当てる高さや薄さや厚さで、回転や仰角や距離を調節することができる蹴り方を学習する必要がある。球に足を面で当てて飛ばすやり方では、走りながらでの飛距離の調節ができない。

2024/09/03 23: 25: 41 eveni ng_runner 1830975456491061435

今夜の練習。中学生。サッカー・テニスでは、球の放物線に対し、迎え撃ってはいは仰角や距離や回転を制御できないので、水平に足を動かして、球の放物線に対して斬ることができる動体視力を練習する。球に足が当たる部位によって回転や仰角や速度や距離を調節できるようにする。

2024/09/03 23: 25: 53 eveni ng_runner 1830975505908277393

今夜の練習。女子。守備の駆け引き。停まった状態で待つと、対戦相手に選択する時間を与えるので、守備組織として都合の悪い方向に行かせないように動いておいて、逆に動いたところで追い出したり奪えるようにする。守備組織の特性について理解することも要求される。

2024/09/06 22: 48: 45 eveni ng_runner 1832053325048791444

今日の練習。未就学。足を股関節を中心に円状に垂直に振ると、球の中心に足が当たる確率が下がるので、円錐状に水平に回して球の中心に足が当たる確率を上げるようにする。球と足の回しの中心の位置や時刻の関係によって球が向かう方向が変化するので、それを学習する。

2024/09/06 22: 48: 52 eveni ng_runner 1832053356753465501

今日の練習。小学生。対戦相手を躲してのパスやシュートをする練習。対戦相手を躲す際に体重の横方向への移動が発生するので、そのベクトルを相殺するように体幹を旋回させる必要が生じる。躲してから旋回しては晚いので、旋回を先行させ躲すようにすることで十分な力を発揮できるようにする。

2024/09/06 22: 49: 01 eveni ng_runner 1832053391851504071

パスやシュートの精度について、左右30cm程度の精度が必要になるので、ゴールのバーから紐付きボールを吊るして、ボールに球を当てるように練習する。袋にボールを入れて紐で吊ると簡単である。安定するように中古のボールに水を入れて重くする方法もある。

2024/09/06 22: 49: 11 eveni ng_runner 1832053436126548455

今夜の練習。中学生。球を蹴る方向や距離に再現性を持たせるには、それぞれを別の動作にせず、同じ動作の組み合わせで力を加減できるようにする。移動や旋回や振抜の動作の順序や位置や時機などを組み合わせで適切な動作ができるようにならなければならない。

2024/09/06 22: 49: 19 eveni ng_runner 1832053468087177272

今夜の練習。女子。バー当ての練習。球を持ち上げるように蹴ると、球が上がり切らずにポロっと零れてしまうので、球の下に足をしっかり入れるようにする。転がって来た球の下に足をに入れて真上に上げるのとは逆に、止まっている球の下に、足を動かして入れるようにする。

2024/09/10 23: 04: 57 eveni ng_runner 1833506955136274904

今夜の練習。中学生。ヘディングでのシュートやパスの練習。球のどこに頭のどこを当てるのかの練習にまで、集団練習では行き着かないので、個人での自主練として、百均のゴムボールを使い、室内で壁当てをしたり、家族に投げて貰う練習をする必要がある。頭が痛くならないように軟らかい球を使う。

2024/09/10 23: 05: 15 eveni ng_runner 1833507029027328376

今夜の練習。女子。強く速い球を蹴って通そうとばかりしていると、球の中心を外した衝撃で体を痛めてしまうことが増えるので、対戦相手がパスやシュートのコースを塞いで来たら、その頭上を越えて適切な地点に球を落とせるようにする練習もする。ファーのポストに走り込むと予想する。

2024/09/13 22: 44: 11 eveni ng_runner 1834588891028111677

今日の練習。小学生。右足で受けて右足で蹴るので、右足にパスを送るようになり、そのパス・コースを塞がれて奪われてしまうことが多い。左足で受けて右足で蹴る練習をして、左足でも正確なトラップやショート・パスができるように練習する。左利きの人も同様である。

2024/09/13 22: 44: 20 eveni ng_runner 1834588927988310105

今夕の練習。高校生。瞬発力で蹴っていると、疲労や消耗や断裂により正確性が低下するので、持久力が有る遅筋を使っての基礎練習をする。跳躍して体重を放物線に落下させながら、球に衝突させて蹴る。速筋の瞬発力は試合練習での即時対応が必要な場合に練習して鍛錬する。

2024/09/13 22: 44: 28 eveni ng_runner 1834588961282707846

今夜の練習。女子。走りながら蹴る場合、足を平行に動かすと、蹴る際のバック・スウィングが晚くなるので、軸足を蹴る足の側に入れて、腰の旋回を早く速くできるようにする。身長が伸びても目線を同じ高さにしてしまうと膝が曲がるので、伸びた分目線を高くして、腰の高さを脚の長さに合わせる。

2024/09/14 22: 15: 01 eveni ng_runner 1834943939603747078

今日の試合。高校生。監督の守備構築が未熟なので、ボランチを前に引き出されて裏を取られることが多かった。ボランチを攻撃に引き摺らせて、守備と連携を疎かにしている。ヘディングは、上から落ちて来る球に合わせるに、額や側頭では目鼻口や耳への衝撃があり、目と耳との間の線で合わせる。

2024/09/14 22: 19: 44 eveni ng_runner 1834945128521474309

今夜の試合。監督が言葉で抽象的に表現しても選手が理解できていないので、具体的に以前の試合で成功した守備陣形で試合すると、対戦相手には攻略法が考案されているので、試合開始直後に失点してしまうことになる。職業蹴球に必要な能力が足りない選手を採用した結果である。

2024/09/14 22: 24: 34 eveni ng_runner 1834946343254581265

今日の試合。高校生。走り方として、膝下を前に振り上げると、球に触った際に、球を前に行かせ過ぎてしまうので、膝を先行し、

膝下を横から回して前に回し込むようにして走る。弾んだ球を、走りながら横に回した脚の内側で抑えて、届く範囲に球を転がす練習をする。

2024/09/17 21: 42: 00 eveni ng_runner 1836022793680601120

今夜の練習。中学生。ヴォレーを撃つために球を見て上を見上げてしまうと、顎が上がり、後頭部が後ろに下がって、仰向けへの不随意運動が発生してしまい、旋回する足が上に向かってしまうので、球を見上げないように、顎を引いたまま蹴ることができるようにする。飛球は必ず放物線を描く。

2024/09/24 23: 48: 34 eveni ng_runner 1838591361714659776

今日の練習。陸上短距離走法は休み休み走るのだから、90分間走り続けるサッカーには向いていない。瞬発力に依存した走り方は、90分間では崩れる。爪先で走らず、踵で走るようにする。爪先で地面を下や後に压すのではなく、球や体を左右に捌く筋肉や骨格を鍛える。

2024/09/24 23: 48: 43 eveni ng_runner 1838591397806641635

陸上短距離選手のように速筋で脚を太くすると、速筋は疲労して断裂しやすいので、サッカーでは負傷を多発させる。陸上短距離では休み休み走れるし、回復していなければ棄権もできるようになっている。試合と同負荷のインターバル走で持久力を低下する速筋を減らす。

2024/09/24 23: 48: 50 eveni ng_runner 1838591427141652533

速く走りたいからと速筋を増やすと、サッカーでは切れ易いので、長距離を走って速筋を疲れ果てさせてから遅筋で速く走る鍛錬をする。腰を回した方が歩幅が稼げる。腰を固定した走り方を教え込まれていると、腰を回す走り方に蹴り方を合わせて調整し治す必要がある。

2024/09/24 23: 48: 56 eveni ng_runner 1838591454127808872

今夜の練習。中学生。シュートの精確性を要求すると、球を見て蹴ってしまい、球を見てからゴールを見る頭を上げる動作で身体が後方へと起き上がってしまい、それが足に連動して、不随意に球を上方に外してしまうようになる。そういう練習をさせられてきた弊害である。

2024/09/24 23: 49: 01 eveni ng_runner 1838591476055576615

今夜の練習。女子。対戦相手の得意な戦術に同じ戦術で対抗するよりも、対戦相手の得意な戦術を往なしておいて、自分達の得意な戦術で対抗した方が良い。不得意な戦術で対抗すると、人数を増やされて、隙間や空地を作ってしまう、そこを突破されることになる。

2024/09/27 22: 59: 02 eveni ng_runner 1839666060779544649

今日の練習。未就学。走りながら蹴る場合、体重が移動する進行方向への力が強いので、脚の振抜だけでは球を蹴りたい方向への十分な力を発揮できないので、右半身や左半身の体重を旋回する力を使えるようにする。左右両方への旋回を平等に練習して円滑に旋回できるようにする。

2024/09/27 22: 59: 08 eveni ng_runner 1839666084645113907

今日の練習。小学生。球に触ってから球を推す蹴り方では、時間に余裕が無い場合に十分な制球ができないので、球に触る前に、体勢を整えてから球に当たるようにする。気温が下がってきたので球の空気圧が低下して軟化しているが、試合球と同等の硬さに準備しておく。

2024/09/27 22: 59: 14 eveni ng_runner 1839666108720152899
今夕の練習。高校生。FKやCKを蹴る場合、球に足が当たった以後に膝下の降抜で調節するとブレやズレの原因にしかならないので、球の表面のどの点にどの方向に力を加えるか、そのために足の表面のどの点にどの方向で体重移動や体幹回転で力を加えるかを練習する。

2024/09/27 22: 59: 22 eveni ng_runner 1839666141213741536
今夜の練習。中学生。走りながら蹴るには、体重の上下動が発生しているので、上方向の状態では球が上に行き、下方向の状態では球が下に行く。その波動のタイミングを考慮して、蹴る地点で上方向に蹴るのか下方向に蹴るのかを、最初の一步のタイミングが歩幅で決めることができるようにする。

2024/09/27 22: 59: 28 eveni ng_runner 1839666168300544014
今夜の練習。女子。球を完璧に制御するよりも、球の軌道を予測して最適な地点や方向に身体を移動させ制御して準備することの方が重要である。その方が、数mmのズレやブレで失球する危険を回避できる。芝生の上なので起伏や凸凹や滑りや掛かりがあるため、完璧な制球はできない。

2024/10/01 23: 10: 37 eveni ng_runner 1841118525454537048
今夜の練習。中学生。プランコ式縦弧蹴りからブレード式の横弧蹴りに転換するのは困難なので、反復横跳びをしながら横跳びで精度の高い球を蹴る練習をする。5m幅に印を置いて、5m先の50cm幅の的に左右5個ずつ印に球を置いて貰い蹴り当てる練習をする。10mにもする。

2024/10/01 23: 10: 48 eveni ng_runner 1841118570203529299
今夜の練習。女子。走りながら蹴ると、走る方向に球が行き易く、走る方向で待ち構える相手にプレゼント・パスをしてしまうことが多い。歩幅を調節して、真横で蹴らず、球を前側で蹴ると軸足方向に、球を後ろ側で蹴ると蹴足方向に、パスを送り易くなる。脚の振りではなく、背骨を回して蹴る。

2024/10/03 22: 48: 37 eveni ng_runner 1841837766214353118
今日の練習。不如意に止まった球を蹴るのと、自由自在に止めた球を蹴るのとは違う。自由自在に球を止められれば、球を見なくても蹴れる。強く蹴ることと、狙ったコースに蹴ることとは、狙ったコースに蹴ることが優先する。早く前を向き過ぎず、相手の守備配置を予想する練習が必要。

2024/10/03 22: 48: 44 eveni ng_runner 1841837795368960508
上下動が大きいと視線が振れるので、上下動を小さくする努力をする。走り方として、上下動が小さくなるように、最高点が低くなるように真下に足を着かず、横に回して走る。ターンの角速度によって、見た瞬間と蹴る瞬間の方角が違って来るが、意識して練習しているのだろうか。

2024/10/03 22: 48: 50 eveni ng_runner 1841837820857745918
軸足で回転を制御せずに、蹴る足で蹴突を制御するからズレる。基礎練習がサッカーに合っていないから、応用練習の最初から球に合わない。歩幅と歩数を合わせられないと、爪先側に球を当てるのか、踵側に球を当てるのか、その按分を決められない。

2024/10/03 22: 48: 56 eveni ng_runner 1841837845117641190
ヘディングの態勢が崩れることが多い。斜めに跳ぶことが原因。

その場から斜めに跳ぶ方が時間や距離の計算が易しく ステップを踏んで垂直に跳ぶ方が計算が難しい。球が蹴られた瞬間に、球に頭を当てる空点を決めて、十分な速度を得られる地点へと迂回して跳躍を準備する。

2024/10/03 22: 49: 02 eveni ng_runner 1841837871596273836

陸上短距離のトレーニングは 休み休み走るので、90分間走り続けるサッカーに向いてない。瞬発力に依存した走り方は、90分間では崩れる。爪先で走るのではなく、踵で走るようにする。爪先で地面を下や後ろに押す筋肉よりも、爪先で球や体を左右に捌く筋肉を鍛える。

2024/10/03 22: 49: 10 eveni ng_runner 1841837902071791725

試合と同負荷のインターバル走で、持久力を低下させている余計な筋肉を減らす。試合中継を見ながら自分の動きを実況して録音するという方法もある。速筋は 疲労しやすく切れやすいので、増やすとサッカーは負傷を多発させる。陸上短距離は休み休みで走るし、棄権もできるようになっている。

2024/10/03 22: 49: 16 eveni ng_runner 1841837927506305095

速く走りたいので速筋を増やすと、サッカーでは切れやすいので、長距離を走って速筋を疲れ果てさせてから、遅筋で速く走る鍛錬をする。腰を回したほうが、歩幅が稼げるので、速く走れる。腰を固定した蹴り方で合わせていると 腰を回した蹴り方に調整し治す必要が有るが。

2024/10/04 22: 46: 46 eveni ng_runner 1842199685143916831

今日の練習。未就学。試合形式。最初のうちは、対戦相手の守備が整備されていないので開いていた隙間や空地も、徐々に慣れて来ると塞がれたり埋められたりするし、対戦相手が守備の隙間や空地を突破してくるようになるので、当初の計画だけでは敗けてしまうことになる。

2024/10/04 22: 47: 41 eveni ng_runner 1842199918506873308

対戦相手の開いていた隙間や空地が塞がれたり埋まって来ると、別の隙間や空地を開拓するため、対戦相手の守備を動かす試みをしていく必要がある。文書や映像などの資料を見て研究することも必要になる。国語や算数や理科の勉強も必要で、時間や空間の遷移を予測や予想できるようにする。

2024/10/04 22: 47: 59 eveni ng_runner 1842199993828139222

今日の練習。小学生。球を強く蹴る場合、足脚だけでなく胴体も動くので、全身運動を考慮した蹴り方をしないと、思わぬ方向に球を飛ばしてしまうことになる。積極的に胴体から動かして練習をすると、狙った軌道に球をより強く蹴ることができる。軌道を優先して強度を強くしていく。

2024/10/04 22: 48: 16 eveni ng_runner 1842200063009038836

今夜の練習。中学生。体幹が弱い時期は軸足を踏ん張って蹴って球速を確保するが、体幹を強くすると軸足を浮かして体幹の捻転で蹴ることができるようになるので、軸足は空中で舵を切るように使うことができるようになる。走りながら跳躍して蹴ることができるようにする。

2024/10/04 22: 48: 34 eveni ng_runner 1842200139005616554

今夜の練習。女子。歩幅での調節ではショート・パスは蹴れるが、ロング・パスやクロスやシュートを蹴るには強度が足りないので、腰の捻転も使えるようにする。軸足側に腰を巻いて、蹴る方向に巻き戻すようにして蹴る強度を高めるようにする。脚を痛めない

ように空中で行えるようにする。

2024/10/08 23: 46: 31 eveni ng_runner 1843664274725769554

今夜の練習。中学生。球が上昇する角度は、足の振り上げで決めていると不安定になるので、足を球に当てる高さで決めることができるようにする。球の下半球の上の方に当てると低くなり、球の下半球の下の方に当てると高くなる。球が上昇する角度は仰角と呼ばれる。

2024/10/08 23: 46: 41 eveni ng_runner 1843664315834085893

今夜の練習。女子。腰の捻転の準備には時間が掛かるので、どの地点でどの方向に蹴ることになるかを予想して、蹴る方向と逆の方向に巻いておいて、蹴る直前に巻き戻せるようにする。走り方として、足を平行に動かすと上下動が大きくなるので、足を円弧に動かして、腰の捻転を鍛える。

2024/10/11 22: 56: 32 eveni ng_runner 1844738861500617073

今日の練習。未就学。シュートが下手な原因は、足の動きだけに集中して、体がどのように動いたり回ったりしているかに注意が行き届いていないからである。周囲の景色を見ることにより、体の動きや回りの速度や方向を確認しながら蹴れるようにする。球や芝目を見ても不精確である。

2024/10/11 22: 57: 29 eveni ng_runner 1844739097937715293

今日の練習。小学生。普段の練習で、止まった球を停まった状態で蹴っていると、試合では走りながら動いている球を蹴らざるを得ないことが多くエラーが多い。普段から試合の状態を意識して練習をする。軸足を地面に着けずに蹴っていた方が、走りながら蹴る練習として有効である。

2024/10/11 22: 58: 02 eveni ng_runner 1844739237389959295

今夜の練習。中学生。腰を動かすには、普段の走行練習から動かしていないと、タイミングやポジショニングの精確性を確保することができないので、腰を動かした走り方や蹴り方を標準にしておいた方が応用が効く。対戦相手に引っ付いて腰を動かさせない状態にする守備もある。

2024/10/11 22: 58: 19 eveni ng_runner 1844739310555476279

今夜の練習。女子。中学生。横パスが前にズレることが多い。前に向かって走っていると、前の方向に力が発生しているので、横に蹴っても、斜め前に球が行く。横に蹴るには、斜め後ろに蹴る必要がある。速度が速くなるほど角度が大きくなるので、旋回をして負傷を防止する。

2024/10/12 22: 33: 12 eveni ng_runner 1845095374127775923

今日の試合。中学生。腰の捻転と脚の旋回とのタイミングがズレていると、球の回転や軌道を歪めたり、反動の衝撃で身体を痛めたりするので、腰の捻転を優先して、でんでん太鼓のように脚を旋回させるようにしてタイミングを合わせる。腰の捻転の準備が重要である。

2024/10/12 22: 33: 21 eveni ng_runner 1845095374127775923

今日の練習。中学生。個人によって走る速さが違うので、自身の走る速さに合わせてパスを蹴ると速過ぎることがある。走り方も足を平行に動かすと横には球の仰角を上げられないので、円弧に動かして巻きあげるように蹴る。平行に走った方が速いが、蹴るには円弧に走った方が蹴り易い。

2024/10/15 22: 40: 41 eveni ng_runner 1846184424448446869
今夜の練習。中学生。ダイビング・ヘディングの練習。前傾姿勢では球が見えなくなるので、球の軌道を予測して、頭の軌道との合わせを、予測力と想像力とによるイメージで行う必要がある。最初は頭で合わせるよりも、拳で合わせることもできる。軌道の予測が第一となる。

2024/10/15 22: 40: 51 eveni ng_runner 1846184466315989171
今夜の練習。女子。試合形式の練習で、高校生と中学生とが対戦して、高校生の攻撃一辺倒になっていたのも、皇后杯で惨敗するのは当たり前だった。高校生の攻撃に対して高校生の守備で対応するように試合練習を組む必要がある。以前にも書いたが、守られていなかった。

2024/10/15 22: 41: 02 eveni ng_runner 1846184509546680747
今夜の練習。女子。対戦相手の球を越えるパスを蹴るには、前方に向かって球を蹴り上げる方法では高く上がらない。側方から足の爪先を入れて真上に上げ、体重移動の力で前方に球を運ぶように蹴る。真上に上げる練習から、徐々に前方に落とす距離を長くして正確に落とせるように練習する。

2024/10/15 22: 41: 44 eveni ng_runner 1846184685023768609
今夜の練習。女子。球を強く遠くに蹴る場合、軸足を地面に接地したままでは、蹴り足の旋回高度が低く、球の下部に足が当たり上に上がる。球の中心に足を当てようとしてプランコ式にしても球の中心に当たる時間が短く強くは蹴れない。軸足で跳躍し落下しながら蹴り足が球の中心に当たるようにする。

2024/10/18 23: 39: 53 eveni ng_runner 1847286486091325471
今日の練習。未就学。球は、基本的に蹴る足だけでなく、軸足の反動も使って蹴るので、左右のバランスを取ることができるようにする。左脚が前に行くと、身体が右側を向き、右足が前に行くと、身体が左側を向く。その身体の向きが蹴る方向を決めるので、蹴る瞬間の身体の向きを考えて蹴る。

2024/10/18 23: 40: 18 eveni ng_runner 1847286589485117511
今日の練習。小学生。球を投げ上げると、落下して着地した瞬間に球が静止するので、その瞬間の地点を予測して蹴るようにする。落下や上昇する途中で蹴ることは難しいので、落下地点での静止した状態の球を蹴る練習から始める。落下地点を予測できると、落下や上昇の軌道も予測できるようになる。

2024/10/18 23: 40: 50 eveni ng_runner 1847286722260074933
今夜の練習。中学生。軸足を地面に着地したまま蹴ると、蹴る足が上に上がってしまい、水平に回せなくなり、シュートやパスの球を浮かせてしまい、枠に入らなかつたり、受けるのが難しい球を蹴ってしまうことになる。軸足を離陸して蹴るには体幹の強化が必要であり、捻転力を強化する。

2024/10/18 23: 41: 09 eveni ng_runner 1847286802312511921
今夜の練習。女子。パス・コースを探しているのでは、対戦相手に予想されて、空けたパス・コースに蹴らされてしまう。パス・コースを作るには、対戦相手の動きを封じる必要があり、空けたパス・コースに蹴らされても、球を奪った対戦相手の突破を阻み、パスコースを塞ぐ潰し役が必要になる。

2024/10/25 23: 02: 45 eveni ng_runner 1849813853246456007
今日の練習。未就学。跳躍する際の姿勢が垂直であることが蹴球では重要で、陸上競技のように遠くに跳んだり高く跳んだりする

ことが目的ではない。跳躍して蹴る動作において、球を蹴る瞬間に球の中心を捉えることができる身体操作の精度が要求される。

2024/10/25 23: 02: 55 eveni ng_runner 1849813895172718610

今日の練習。小学生。軽い足や脚を振り回すよりも、重い身体を旋(めぐ)り回した方が、球に対する力が強くなるので、球への体幹速度が速くなる蹴り方をした方が強い球を蹴ることができる。紐の付いた球で、球を握って紐を振り回すよりも、紐を持って球を振り回す方が強い。

2024/10/25 23: 03: 03 eveni ng_runner 1849813931138875761

今夜の練習。中学生。シュートを蹴る際に、跳躍の高度が低いと球の下を蹴ってしまい球が上に行くので、跳躍を高くして落下をしながら蹴る際に球の中心を蹴ることができるように調節する。最初は、地面を滑るような球を蹴って、徐々に仰角を上げていくように練習する。

2024/10/25 23: 03: 11 eveni ng_runner 1849813965536444518

今夜の練習。女子。パスコースを見つけてよりも、パスコースを作った方が上等なので、パスコースを作るためには、対戦相手よりも早く動き速い球を蹴ることが必要になる。蹴られてからの動作では晚いので、蹴られる前に動作に入っていることで、速い球を捌けるようにする。

2024/11/02 00: 30: 56 eveni ng_runner 1852372762079154274

今夜の練習。雨天。球を蹴る際に、足を後方から真下を通し前方に振り出すように蹴ると、足が球に当たった衝撃が股関節を直撃する。足を後方から横に回して横で蹴るようにすると、遠心力で股関節が伸びた状態で、股関節に衝撃が直撃しないので、股関節を損傷する危険を回避できる。

2024/11/05 22: 42: 34 eveni ng_runner 1853795041418105184

今夜の練習。小学生。球を見て蹴ると周りが見えなくなるので、球を見なくても蹴ることができるようにすること。球を蹴る方向を凝視しても、その方向に球は行かず、体が向いている方向に球が行くので、神経を張り巡らせ、体が向いている方向が球を行かせたい方向になるように準備する。

2024/11/05 22: 43: 07 eveni ng_runner 1853795179876278596

今夜の練習。中学生。球を行かせたい方向を見ると、重たい頭が動いてバランスが崩れるので、走馬灯のように周りを見ながら、球を行かせたい方向に体が向くように準備する。見た方向に球を蹴っても球の回転が歪んで、思い通りの球を蹴ることができなくなる。

2024/11/05 22: 43: 25 eveni ng_runner 1853795254211838350

今夜の練習。女子。球速を速くして遠くに蹴ると、ズレによって球を受ける側に届かなくなることがあるし、球を遅くして遠くに蹴ると奪われるし、球を遅くして近くに蹴ると範囲が狭くなる。球を速くしてズレないようにするには、身体制御の精確性が要求される。

2024/11/07 23: 07: 45 eveni ng_runner 1854526154683904072

今日の練習。フィールドが飛び過ぎる。力加減ではなく、足を球に当てる高さで調節する。走りながら蹴る場合、体速度や足速度が決まっているので、球に足を厚く当てるか薄く当てるかで球速や方向を決定する。足下の球を目視せずに、心眼で球の位置や標高を予測できる練習が必要である。

2024/11/09 00: 11: 01 eveni ng_runner 1854904463729049671
今日の練習。未就学。試合球と同じ内気圧で同じ硬さの球で普段から練習していないと、強く蹴った場合の球の行方がバラバラになるので、シュートが決まらなくなる。試合球の硬さに調節して練習するようにする。球の中心を捉える練習をする。小さな球で練習することもある。

2024/11/09 00: 11: 11 eveni ng_runner 1854904508444557644
今日の練習。小学生。防球ネットが破れているのは、中学生が上にシュートを外してしまうことが多いからで、球の中心を捉えられていないことに起因する。球の中心を捉えて、足を水平に旋回させて蹴るように練習しておく。球を足で水平に斬る高さで仰角を調節できるようにしておく。

2024/11/09 00: 11: 25 eveni ng_runner 1854904565617115628
今夜の練習。中学生。試合では球が見えていない状態で蹴ることが多いので、来る球の軌道や触った球の軌道を目視や触覚で予測できるようにする練習が必要である。球を見ようとすると、姿勢が崩れてしまうので、球を見ようとしないことも必要になる。心眼を鍛えるとも言う。

2024/11/09 00: 11: 41 eveni ng_runner 1854904633824776260
今夜の練習。女子。走りながら蹴ると、球が爪先に当たったり、踵に当たったりするので、無理に足の中央で蹴ろうとすると方向を見失うので、爪先に当たれば爪先で、踵に当たれば踵で蹴って、対戦相手に球が渡らないことを優先する。パス精度の向上や歩幅歩速の精度の向上を図る。

2024/11/09 00: 11: 53 eveni ng_runner 1854904683971940814
走りながら蹴る場合に、膝を曲げて合わせると、コンパスの片方の足を曲げて旋回させるとバランスが崩れるように、バランスが崩れて球が思わぬ方向に飛んでしまうので、膝を曲げずに歩幅で合わせるようにし、爪先や踵に当たった場合は、それなりの対処をするようにする。

2024/11/09 20: 30: 36 eveni ng_runner 1855211384415683049
今夜の試合。女子。球に足で力を加える方向と、球の動きによる力の動向とにより、球が飛ぶ方向は足で力を加える方向とは一致しないので、どういう動向の球にどういう足の力を加えるかで、球が飛ぶ方向を決める練習をする。身長や体重や筋力により違うので、同じ個人でも、その成長で違って行く。

2024/11/12 22: 37: 11 eveni ng_runner 1856330403612852351
今夜の練習。中学生。陸上短距離の走り方では、トラップできる地点が前方の一点だけとなり、トラップ・エラーが増えるので、足を横回しに水平に旋回させて走り、球に足が当たった地点で足を着地させ、バックスピンを掛けてトラップできるようにする。

2024/11/12 22: 37: 21 eveni ng_runner 1856330444071153884
トップ・チームのコーチでもできていないので、大学サッカーでの伝統なのだろう。職業サッカーではやっていけなくなるので、欧州の基準に合わせて行っ必要がある。ブランコ蹴りをして球が浮くので前傾姿勢で抑えるというのも間違っている。跳躍し水平に旋回して蹴るようにする。

2024/11/12 22: 37: 30 eveni ng_runner 1856330480695841143
今夜の練習。女子。小学生の練習生は、足を後ろに振り上げて、腰が回ってしまい、足を振り下ろすと、腰が回って、思わぬ方向

に球が行ってしまうので、腰を回して、足を後ろに回して、足を巻き戻すように蹴ることで、腰の回しを意識して球が行く方向を定めることができるようにする。

2024/11/12 22: 37: 38 eveni ng_runner 1856330514795507807
今夜の練習。女子。直近の相手の頭越しにパスを出す練習。膝下の振りだけでは半径が短く、球の下に水平に足が入らないので、軸足を前に回しておいて、蹴り足を後ろに回しながら跳躍して、スパイクの刃が芝生に掛からないように靴底を傾けて落下しつつ球の下に足が水平に入るようにする。

2024/11/15 23: 26: 06 eveni ng_runner 1857429876829274461
今日の練習。未就学。ドリブルは、蹴る足で蹴った球を追い掛けて受けては間に合わないのので、次に受ける足を先に動かして措いてから蹴り、待ち構えて受けられるように練習する。前へと進むには、蹴る足が後ろ側になるので、見なくても蹴れるように練習する。

2024/11/15 23: 26: 14 eveni ng_runner 1857429908324319389
今日の練習。小学生。球を狙った点に向けて正確に蹴るためには、体勢の安定が大事なので、体軸を垂直に保ち、複雑な動作をせず、単純な動作で再現性を発揮できるようにして練習し、方向や速度や角度の精度を高めるようにする。芝生の凸凹や硬軟や摩擦などは場所によって違うので、空中で蹴る。

2024/11/15 23: 26: 20 eveni ng_runner 1857429936383926558
今夜の練習。中学生。クロスの球筋が良くても、突入する蹴踏者の頭や足の軌道と合っていないと得点にはならないので、近中遠の3人の蹴踏者の頭と足の軌道を選んで蹴ることができるようにする。上から落とす球を蹴る練習をすると、より厳格な基準での練習になる。

2024/11/15 23: 26: 27 eveni ng_runner 1857429962724421632
今夜の練習。女子。パス・コースを塞ぐ守備だけでは、ドリブルで突破されるので、ラン・コースを塞いで並走する守備も必要になる。対戦相手の歩調に合わせ、蹴らせないようにし、足を掛けさせられてファールにならないようにもする。

2024/11/15 23: 26: 34 eveni ng_runner 1857429992235499739
ドリブルする対戦相手に並走すると、その守備位置が空くので、その守備位置を充足する必要が生じる。4 - 3 - 3のセンターやトップのボランチや、3 - 5 - 2のトップ下の選手が、運動量を増やしてミドル・シュートなどを撃たせないようにもする。混乱したら球を外に出して整序する。

2024/11/17 23: 36: 47 eveni ng_runner 1858157340689920163
昨日の試合。中学生。縦に送る速く強いパスの精度が低い。膝を曲げて蹴ると、旋回のバランスが崩れるので、膝を伸ばした状態で、軸足を前後左右に移動させて蹴ることができるようにする。左軸足を左側に、右軸足を右側に動かす技術の修得が必要である。

2024/11/17 23: 36: 56 eveni ng_runner 1858157378635780179
速く強いパスを受けるにおいて、体軸が傾いていると、球を浮かせたり弾ませたりしてしまうので、体軸が垂直になる構えが必要になる。遅く弱いパスでは、限定的な衝撃も、速く強いパスでは全身に衝撃が波及するので、姿勢の垂直による水平制球が必要となる。

2024/11/19 23: 32: 42 eveni ng_runner 1858881086539132988

今夜の練習。女子。縦 2 / 5 ×横 1 / 3 の 5 対 5 の練習。距離が短く、時間が短いので、精確なトラップやパスが要求される練習となる。時間や距離や角度を精確に計測して、球の中心を捉えて、方向や速度や時刻を揃えることができるように練習する。

2024/11/19 23: 32: 56 eveni ng_runner 1858881146882556373

身長が伸びると目測の距離が変化するので、猫背にならないように背を伸ばして、目測の視座の高さが高くなったことを意識して、現在の背の高さで精確に計測できるように練習する。猫背になると、旋回の軸が歪むので、精確に蹴ることができなくなる。

2024/11/22 22: 59: 16 eveni ng_runner 1859959838803182032

今日の練習。未就学。インステップで蹴る場合は、球の中心が足の甲に当たるので、軸足を地面に着けたまま蹴ることができるが、インサイドで蹴る場合は、球の中心を靴底の縁辺（ふちへり）に当てる必要があるので、ジャンプして落ちながら空中で蹴る必要がある。

2024/11/22 22: 59: 35 eveni ng_runner 1859959918188691596

今日の練習。小学生。球を蹴る際に、軸足を地面に着けたままで蹴ると、旋回を中心の移動が限定されてしまうので、軸足を地面に着けない状態で蹴ることができるようにする。脚を振り上げてしまうとバランスを崩すので、脚を水平に旋回させて、両脚でのバランスを取れるようにする。

2024/11/22 23: 00: 14 eveni ng_runner 1859960079908544960

今夜の練習。中学生。動きながら蹴る場合、球を受ける前に蹴ることができる方向を確認しておき、その方向に蹴ることができる体勢や姿勢を確保することが重要になる。体勢は身体が動く直線運動や旋回運動であり、姿勢というのは方角や跳躍や歩幅などである。

2024/11/22 23: 00: 31 eveni ng_runner 1859960152268714423

今夜の練習。女子。右側から来た球を右足で蹴るに、右足の外側で球を止め、右足のインステップで蹴ると、蹴る方向が限定され、奪われ易いので、左足の内側で球を受けて、右足のインサイドで左側に蹴ったり、右足の内側でもう一回受け、左足のインサイドで右側にも蹴れるようにする。

2024/11/23 20: 24: 37 eveni ng_runner 1860283305859633336

今日の試合。高校生。速く強いパスを通す際にシュートのようにインステップ気味に足の甲を使って抑えて蹴るので、球の回転が不規則になり受け側が次の展開をするに時間が掛かる。足の靴底の縁辺で水平に斬るように蹴って、球の回転を規則的にした方が良い。

2024/11/26 23: 42: 50 eveni ng_runner 1861420355065389251

今夜の練習。中学生。球を蹴る際に、足の甲の面で蹴っていると精度を出せないなので、足の靴底の縁辺の線や点で球の表面の点や線を捉えることを意識して練習する。球の表面の点を突く方向や速度、線を斬る方向や速度で、球の方向や速度や回転を制球することができる。

2024/11/26 23: 42: 58 eveni ng_runner 1861420387604799489

今夜の練習。女子。パスを出して相手に球が到着するまでに時間が掛かるので、対戦相手の守備が動いて届かない範囲で、パスの相手が動いて届く範囲にパスを出せるようにする。動きながら球を受ける練習をしなければならない。

2024/11/29 23:18:40 eveni ng_runner 1862501436514607506
今日の練習。未就学。ヴォレー・シュートの練習。縦走りで蹴ると縦蹴りになって、球を上を外す。横走りで横蹴りができるようにする。前に出した足の靴底を全面で接地して、後ろに膝を曲げながら地面を推して進み、後ろで膝を伸ばし、膝を伸ばしたまま、横を回して前に足を伸ばす。

2024/11/29 23:18:57 eveni ng_runner 1862501505548656706
今日の練習。小学生。球を目で追うと、頭が動いて、バランスが崩れることがあるので、頭が球に釣られて動かないように、脳のイメージで球の軌道や位置を観ることができるようにする練習をする。上に蹴り上げた球を上を見ないで、落下地点を予測して、水平に蹴る練習をする。

2024/11/29 23:19:16 eveni ng_runner 1862501586825879566
今夕の練習。中学生。後ろに振り上げた足で球を蹴ると、浮かせてしまうので、浮かせないように球を上から抑えようと、球を弾ませてしまい、パスの質が下がるので、足を後ろに水平に回して、軸足を擦らないようにジャンプして体幹筋力で蹴る練習をする。

2024/11/29 23:19:32 eveni ng_runner 1862501654232539293
今夜の練習。中学生。軸足を擦らないようにジャンプして体幹筋力で蹴るようにすると、転びそうになるのは、球を見るために前傾姿勢で猫背になっているからなので、垂直姿勢で猫背を直し、球を見なくても脳のイメージで蹴ることができるように練習する。

2024/11/29 23:19:50 eveni ng_runner 1862501729574781374
今夜の練習。女子。軸足を強く突くと、体重移動の速度を止めてしまい強く蹴れなくなるので、軸足での跳躍も前方への体重移動の速度を速める方向に使用することもある。軸足を強く突くと、負傷の原因にもなるので、速度調節を球に足を当てる厚さ薄さでできるようにもする。

2024/12/04 23:09:10 eveni ng_runner 1864310983193448577
今夜の練習。高校生。強い球を蹴る場合、足を球に当てて以後の制球はできないので、足を球に当てる前に体勢を整えて制球できるようにする。水平に蹴る制球ができるようになってから、球に足を当てる点を研究して、仰角や回転を調節できるようにする。体格や筋力によって異なる。

2024/12/04 23:09:27 eveni ng_runner 1864311055192871379
今夜の練習。中学生。トラップをした球を足下から見える範囲に出してから蹴ると、トラップが長くなり、時間が掛かって、球を奪われる危険が増すので、足下の見えない範囲で処理できるように練習する。見える範囲に出して蹴る場合でも、触覚でどの方向に転がったかを察知して体を先に動かす。

2024/12/04 23:10:06 eveni ng_runner 1864311217524978091
今夜の練習。女子。右利きの選手は、球を右側に置いたり転がしたりすることが多いので、対戦相手の守備は右側を狙ってくる。球を奪われないように、左側に球を置いたり転がしたりすると、左足で蹴れる練習もしなければならないし、左側にスライドして右足の爪先や外側で蹴る技術修得も必要になる。

2024/12/06 23:27:12 eveni ng_runner 1865040299501981837
今日の練習。未就学。失点が多い原因は、そこで球を奪われたら

どうなるかの予想をしていないからなので、リスク管理ができていないし、役割分担ができていない、ということになる。前衛と後衛とで役割分担ができるように、立ち位置を代えてみることも必要である。

2024/12/06 23: 27: 30 eveni ng_runner 1865040373330121068

クロス対応の練習では、見た瞬間と蹴る瞬間との時間差で、球の軌道上の位置が変化することを認識して予測することが難しいので、球が体のどこかに当たれば合格というところから始めた方がよい。そうすると球がどこに来るかの予測の練習になる。ゴールを決めるのは、まだ難しい。

2024/12/06 23: 27: 51 eveni ng_runner 1865040462689489127

今日の練習。小学生。足踏みすると骨芽細胞を痛めることがあるので、ドタバタはしない方がよい。指示通りに動くことよりも、自分で判断できるように練習をする。ポジションややりたいことで走り方も蹴り方も違って来るので、適切なプレー選択ができるようにする。

2024/12/06 23: 28: 12 eveni ng_runner 1865040549440569625

今夕の練習。高校生。上半身の旋回をゼンマイ巻きのように使うことができないと、下半身だけの旋回では力不足となり、制球力が低いままになってしまうので、上半身と下半身との運動の練習をしなければならない。フィードの仰角の低さや球の回転の不足などに現れている。

2024/12/06 23: 28: 36 eveni ng_runner 1865040650074468701

今夜の練習。女子。フィードをインステップで足の甲の面で蹴ると、球の回転が不足して、向こう側で止まらず行き過ぎてしまうので、インサイドで足を前に傾け水平な最前線でしっかりと蹴り、足の甲の面で転がし上げて、バックスピンを掛け、球を向こう側で止めるようにする。

2024/12/10 23: 51: 41 eveni ng_runner 1866496010899562530

今夜の練習。中学生。脚を前後に振るだけでは360度の方向に正確なパスやシュートを蹴ることはできないので、脚を360度の方向に旋回させて、360度の方向に正確なパスやシュートを蹴ることができるように練習する。そのための筋力をランニングや自分に厳しい壁当てで鍛錬する。

2024/12/10 23: 51: 51 eveni ng_runner 1866496051232006442

今夜の練習。女子。フィードの上方向への仰角は、足を水平に球に当てる高さで決まるので、高く短く跳ぶよりも、低く長く跳び、球に足が当たるタイミングで高低を決定する。軸足を地面に接地したまま蹴る足との差で高さを調節すると、蹴る方向を限定してしまうことになる。

2024/12/13 23: 52: 21 eveni ng_runner 1867583341207466176

今日の練習。未就学。クロスに対するシュートの練習。軌道予測と時刻予測とがあり、時刻を合わせられないと、軌道を合わせることができた確認ができないので、時刻合わせの練習を先行する。軌道を白線や人工芝の境界線などに設定して、左右からクロスを蹴り、走り込んで合わせる練習をする。

2024/12/13 23: 52: 26 eveni ng_runner 1867583365349879920

ゴール・ラインに対して平行なクロス軌道で、ある程度(10中5~6)できるようになったら、ゴール・ラインに対して斜めなクロス軌道をコーンを置いて設定し、クロスを蹴る。速度や角度は走り込む選手に当たるように調節する。スルーや折り返しなど

も練習する。

2024/12/13 23: 52: 33 eveni ng_runner 1867583391719469441
クロスに対して、ニア - での追い蹴りより、ファーでの迎え蹴りの方が易しいので、対戦相手のキーパーは、易しい方を張って、難しい方を捨てることもあるので、それも考えて練習する。相互に左右を交代したり、クロスも蹴ったりして、何が得意かも探すようにする。

2024/12/13 23: 52: 47 eveni ng_runner 1867583451601547614
今日の練習。小学生。軸足を地面に着けたまま蹴ると、旋回する中心や半径が限定されてしまうので、軸足を地面から離して蹴るようにする。転倒しないように、姿勢を垂直にして、下を向かず、来た球や触った球の軌道や位置はイメージを働かせて蹴るようにする。

2024/12/13 23: 52: 53 eveni ng_runner 1867583478436704544
今日の練習。小学生。周囲を見てトラップしないと、トラップをする方向が決まっていると、先回りされて球を獲られてしまうので、対戦相手が居ない方向にトラップできるように、トラップができる方向を360度のどの方向にも距離を調節してトラップできるように練習する。

2024/12/13 23: 53: 07 eveni ng_runner 1867583533868523890
今夕の練習。高校生。ポジションが固定的なのでポジションから出たり戻ったりしていると、その裏を盗られてしまうことになる。ポジションを流動的に交換して、本人が戻るのではなく、別人が入るようにして、ローテーションを組めるようにしておき、そのパターンを複数準備する。

2024/12/13 23: 53: 14 eveni ng_runner 1867583564805812673
今夜の練習。中学生。スループスのスピードが速過ぎるとゴール・ラインを越えてしまうので、スループスの蹴り方を上から球を踏むようにして、バックスピンを掛けて蹴る。ヘディングでは、レジ袋に球を入れてゴール・バーから紐でぶら下げて、ジャンプして頭を当てる練習をする。

2024/12/13 23: 53: 23 eveni ng_runner 1867583600658722949
今夜の練習。球を見続けなくても、球を見た瞬間に軌道を予測し、周囲を見ながら蹴るようにする。周囲を見ずに確信的にミスパスをすると対応が遅れてカウンターでの失点が発生するので、周囲を見て過失的にミスパスをした方が、再奪取やカバーなどの対応を早く速くすることができる。

2024/12/17 23: 13: 58 eveni ng_runner 1869023233011552467
今夜の練習。小学生。試合形式。守備で球ばかり見ているので、背後に球を回されて正面からミドル・シュートを撃たれてしまうことが多い。小学生なので、側面からシュートを撃たれても失点する確率が低いので、正面の守備をする選手は、球より人を見るようにする。

2024/12/17 23: 14: 06 eveni ng_runner 1869023269334274256
今夜の練習。中学生。クロスを蹴る際に、足を横に拡げて閉じる蹴り方では強く回る球を蹴れないので、足を後ろから横を通して前に回す蹴り方ができるようにする。そのためには体幹の強化が必要なので、左右両方で、後ろで伸ばした脚を、横を通して前に回して走るようにする。

2024/12/17 23: 14: 14 eveni ng_runner 1869023300699279810

今夜の練習。女子。ループシュートを蹴るには、平行に足を動かして爪先で掬い上げる蹴り方ではなく、円状に足を動かして、横や前から球を攫い上げるようにして主観的には球を垂直に上げると、体重移動の力が働いて、客観的には球が放物線を描いて飛ぶようになる。

2024/12/29 22: 03: 16 eveni ng_runner 1873354094573932818

今日の練習。女子。球に回転を与えるには、球の表面を円周上に沿って蹴り、足から伝わる球への力が、球の中心を通る方向へと向いている必要がある。軸足を地面に接地したままでは円周から外れてしまうので、軸足を蹴る足と同じ方向に回転させて、球の回転を足の旋回との回転面を一致させる。



|sogawa Takuji_2004