

733Isogawa Takuji: 2022/01/11(火) 22:17:42

今夜の練習。女子。多角形での多様なパス交換の練習。蹴る地点を予測して走り込むにおいて、蹴る地点に直線的に走り込むと、パスを蹴る方向に正確な方向や速度や品質の球を蹴ることができないことがあるので、走路を工夫して、球を蹴る方向に向かって、後ろから前に回り込むように走り込む。

734Isogawa Takuji: 2022/01/14(金) 21:48:58

今夜の練習。中学生。斬り返しの練習では、体幹の旋回のみだけで円周で蹴る練習をしていないと、膝下の力で直線に蹴る動作が混じっていると、走りながら蹴る場合に、直線に蹴る動作が走行の方向の力に混ざってしまうので、膝下の力を使わないで練習をする必要がある。

中途半端な止めて蹴るの練習をしていると、走りながら蹴る場合の制球が困難になる。止めて蹴るは、ダイレクトやワンタッチの一種で、球速を0m/sにすることである。余計な動作を使って球を止めると、次の動作に繋がなくなる。

735Isogawa Takuji: 2022/01/14(金) 21:53:01

今夜の練習。女子。ドリブル明けのパス・コースは、ドリブルを始める前に決めておく必要があるため、視野を広げるためには、ドリブルを開始するにおいて、マルセイユ・ルーレットのように、360度旋回して周囲を見渡してからドリブルを始める練習をし、体幹を旋回しても球を触り損ねないようにする。

体軸の中心で旋回できるようにならないと、球に触れなくなるので、体軸のブレやズレの発生を予防できるようになる。準備動作で対戦相手に今後の判断や行動を予想されないようにするためにも必要である。

736Isogawa Takuji: 2022/01/14(金) 22:05:47

高校で大所帯のチームで練習して、大学に進学したりプロに就職したりすると、選手一人当たりの練習場の面積が狭いので、余程

の期待選手でないと複数の役割を体験や経験させてもらえないので、行動の範囲や判断の裁量が狭隘にされてしまっていることが多い。

青森山田高校には、付近に青森市スポーツ広場があり、4面での練習ができているのだろうか。大津高校も付近に大津町運動公園がある。一人当たりの人工芝グラウンドの面積に規制があった方が良いのではないか。

<https://www.google.co.jp/maps/@40.7920183,140.7686791,18z>

<https://www.google.co.jp/maps/@32.8733985,130.897608,517m>

737Isogawa Takuji: 2022/01/14(金) 22:29:34

今日の練習。未就学。脚を伸ばして、腰が動いていないと、球に足が十分に届かずに、球を逸らしてしまうので、サイドステップキックの練習で、軸足側から推して体を動かせるように練習する。

何を言って良いか分からなくなると、泣いてしまうことがあるので、幼児の場合は、親が代弁し、こういう場合はこう言う言い方があることを教える必要がある。

738Isogawa Takuji: 2022/01/14(金) 22:32:35

今日の練習。小学生。球を足の内に置くと、正面にしか蹴れなくなるがあるので、球を両足の内外で扱えるようにして、外に置いたり、内に置いたりができるようにすること。

739Isogawa Takuji: 2022/01/14(金) 23:15:57

追記>>735,>>738

ドリブルで突破しようとして失球すると、自身も躲されてしまうので、守備に穴を空けてしまい、出場機会を逸することに繋がりがねないので、必ず、ドリブル明けのパス・コースを見つけたり、周囲を見渡して、ドリブル以外の選択肢が無いかを確認することが必要である。

740Isogawa Takuji: 2022/01/16(日) 11:35:55

追記>>738

先行する1・2年生の練習の終了後、3・4年生と5・6年生との合同で、1/2コートで5mゴールを使用した練習ができた方が良いが、5mゴールが旧式で重く、小学生に運べるかどうかの問題となる。持ち運びができる折り畳み式もあるようだ。

付記>>737

兄弟でサッカーをされていて、母親が弟に構っていると、兄が不満を訴えるように乱暴な行為をすることがあるので、きちんと見ておく必要があるようだ。

741Isogawa Takuji: 2022/01/18(火) 23:14:30

今夜の練習。中学生。教えてできるものではないのかもしれないが、体幹の回転の中心を試技の種類によって調節できることで、視野や視界の基準が構築できるので、球と人とを同じ空間で認識できるようになる。

咄嗟のあてずっぽうでも、蹴った球が人に行った結果が、成功になるようになるということは、そういうことである。

742Isogawa Takuji: 2022/01/18(火) 23:21:19

今夜の練習。女子。状況に応じて最適な試技を選択できるようになるには、練習でやってみて確認をし続けるしかない。試合でも同じである。練習のように試合をして、試合のように練習をする。

743Isogawa Takuji: 2022/01/21(金) 23:36:56

今日の練習。未就学。上手な選手に対して、2人掛かりで守備をすると、他の選手が自由になれるので、上手な選手に最適な球向や球速でのパスを出せるようにする練習をさせた方が良い練習になる。

監督者や指導員が守備をするよりも、上手な選手にも守備の意識を向上させるために、攻撃で得点差を縮めるようにしたり、逆転したりする。

744Isogawa Takuji: 2022/01/21(金) 23:40:49

今日の練習。小学生。走りながら球を受けたり蹴ったりする球際で、足の高さが上下にズレたりブレたりしていると、球が収まら

なかつたり弾いたりしてしまうので、膝を曲げる角度を調節して、足の高さが球の半分の高さで水平に動く時間を、できるだけ長くするように走る。

足で地面を上**に**強く蹴ると、上下動が激しくなり、ズレやブレが大きくなってしまうので、水平に滑らかに動けるように走る。

745Isogawa Takuji: 2022/01/21(金) 23:43:28

今夜の練習。中学生。球際の接触が球の中心を捉えられずに弾ませてしまうことが多いので、球の中心を捉えられるように、球の軌道を正確に予測できるようにする。目で球を追うと正確に計測できないので、視線は動かさずに、脳野で軌道を予測できるようにする。

746Isogawa Takuji: 2022/01/21(金) 23:45:34

今夜の練習。女子。後衛であると、後方に対戦相手の選手が存在しないことが多いが、中盤に進出すると後方にも対戦相手の選手が存在していて接触や奪取しに来るので、球を受ける以前に周囲を見渡しておいて、その接触や奪取を予想し、慌てることのないようにする。

747Isogawa Takuji: 2022/01/21(金) 23:49:21

今夜の練習。高校生。球を蹴る際に脚を伸び縮みさせて足を球に合わせていると、旋回の半径が変化して精度が低下する。必ず、体軸の位置を合わせるようにし、旋回の半径の変化で精度が低下しないようにしなければならない。

旋回の半径が長いと、脚の骨の撓りで球が左右にブレてしまうので、旋回の半径を短くし、旋回速度を調節できることで、球速を調節できるようにする。

748Isogawa Takuji: 2022/01/25(火) 23:45:39

今夜の練習。高校生。膝を曲げて足を球の中心に合わせていると、脚の旋回速度が上昇すると、遠心力で膝が伸び、球の下側に足が当たったり、足を地面に激突させて足や膝を負傷したりするので、膝を伸ばした状態で足を球に合わせてなければならない。

膝を伸ばした状態で、足を球の中心に合わせてするには、体軸を傾け

てしまうと方向や仰角が定まらなくなるので、体軸を垂直にして、軸足を爪先立ちにしたり、軸足で跳躍して空中で合わせることになる。

そうすると、軸足で踏ん張って球を加速することができなくなるので、体幹の捻転で脚の旋回速度を上昇させる必要があることに気付くようになる。

749Isogawa Takuji: 2022/01/25(火) 23:49:12

今夜の練習。中学生。視界を横に横切る球に対して、眼球を動かしたり、首を振って視座を動かしたりして、球を視線で追うと、球に対して働きかける次の選手への対応が遅れてしまうので、球を目で追わずに、次に球に触る選手を予想して、人を見ての対応ができるようにならない。

750Isogawa Takuji: 2022/01/25(火) 23:52:59

今夜の練習。女子。走りながら球を受ける場合、球を受ける地点を予測して、歩幅や歩数の奇遇（奇数・偶数）を合わせて、最適な受球をして、最適な送球ができるように考えて走る必要がある。

歩幅や歩数を合わせる方法として、継脚（つぎあし）をする方法がある。前の足を後ろの足で追い越さずに、前の足の後ろに後ろの足を継いで、前の足を後ろの足で押し出すようにする。

751Isogawa Takuji: 2022/01/26(水) 00:04:39

追記>>750

目標を見つめてしまうと、その見つめる動作で体幹の捻転が減速してしまうので、目標を見つめずに、体幹の捻転を減速させず、目標が視野の中で等速度に動き続けるようにし、目標に球が行けば良いのと思うことにする。球を行くようにするのは、目線の目力では無く、全身の身体動作である。

752Isogawa Takuji: 2022/01/28(金) 23:46:11

今夜の練習。未就学。強いチームに得点させない匙加減と、弱いチームに得点させる創意工夫とで、どちらがコーチとしての能力を高めるかについて考えて、練習方法や試合方法を工夫した方が良い。

753Isogawa Takuji: 2022/01/28(金) 23:47:33

訂正>>752

誤：今夜の練習。

正：今日の練習。

754Isogawa Takuji: 2022/01/28(金) 23:50:57

今日の練習。小学生。後方の位置関係を認識するためには、自身がどの方向にどれだけの距離を動いたかを自覚していないと立ち位置や位置取りが分からなくなることがあるので、対戦相手に動かされていても、自分の意思で動いているように練習する。

755Isogawa Takuji: 2022/01/28(金) 23:54:33

今夜の練習。高校生。体格が小さい選手ほど、芝生の葉や根を靴底の刃先で掴んで蹴らないと球速が出ないので、靴底を縦に動かして滑らないように、靴底を外に回して刃先が芝生に掛かるように跳躍の踏み切りをしなければならない。跳躍した水平方向の速度と落下での垂直方向の重力加速度を使って、強い球を蹴るようにする。

756Isogawa Takuji: 2022/01/28(金) 23:57:22

今夜の練習。女子。球の上下や左右に、足が薄く当たったり、厚く当たったりして、思った球種と違う球種になるのは、芝生の凸凹や滑りや掛かりに原因があるので、軸足を芝生から離陸させて、足を芝生と水平に旋回させるようにする。

757Isogawa Takuji: 2022/02/05(土) 10:09:04

昨日の練習。未就学。大人が子供に対して守備や攻撃をしても、体格差が大きく参考にならないので、大人同士でやって見せて、子供同士でやってみるという方が参考になる。足下の球を、手で触らずに、強く蹴ることができるようになった。

子供に攻撃や守備をさせる場合、大人は子供の歩幅に合わせて、守備や攻撃をする必要がある。

758Isogawa Takuji: 2022/02/05(土) 10:11:05

昨日の練習。小学生。球に足を合わせる場合、体幹の中心を合わせてから、足を合わせる必要があるが、足を合わせることを先行させてしまうと、球を行かせる方向を制御できなくなる。

759Isogawa Takuji: 2022/02/08(火) 22:19:10

今夜の練習。小学生。走り込みながら蹴る場合、走る足の運びと蹴る足の運びとが連動しているようにするためには、蹴る予定の地点から逆算して、右足から走り出すのか、左足から走り出すのかを決定できる決定力が要求される。

蹴る地点を予想して、そこまでの距離を目測して、走り込む歩幅や歩数を計算し、右足から走るのか、左足から走るのかを決める。

760Isogawa Takuji: 2022/02/08(火) 23:13:41

今夜の練習。中学生。球際が弱いのは、球を見て蹴ろうとして、体重の力の掛かりが弱い縁辺で蹴るからなので、球際を強くするためには、体重の力の掛かりが強い直下で蹴らなければならないので、そのためには球を見て蹴ることができないので、想像力や予測力を鍛える。

想像力や予測力を働かせて蹴ると、神経系が疲れるので、神経系の持久力や瞬発力を筋肉系と同様に高める必要がある。想像力や予測力を常に働かせて運動する。

761Isogawa Takuji: 2022/02/08(火) 23:17:25

今夜の練習。女子。膝下の振りで蹴る場合も、縁辺で蹴ると球が足の振り上げで浮いてしまうので、直下で水平方向に蹴ることができるようにする。球を持ち上げるのではなく、球を水平に蹴る高さで仰角を調節する。膝を伸ばした状態で蹴り、高さを軸足の跳躍で調節する。

762Isogawa Takuji: 2022/02/09(水) 20:00:22

今日の練習。トップ。走行の際に、前傾姿勢では周囲が見えなくなり、パス・ミスの原因になるので、全力疾走をしながら、体幹を垂直に保ち、視線を左右に旋回させてもライン上を直進できるように練習する。若手に対する要求水準が低いようである。

呉屋大翔氏は、球を蹴る際に、速度を優先して方向を優先しない傾向があり、体幹の傾きを球速に最適に合わせている、それでは多種多様な方向に正確に蹴ることができないので、体幹を垂直に保ち、球速や球向を、体幹を捻転させる筋力や、その捻転の速度や時機を調節できる神経を鍛錬しなければならない。

高畑奎汰氏や小林成豪氏は、左足のクロスを蹴る際に球が見える縁辺で蹴ってしまうので、球の回転が安定しない。球が見えない直下で蹴り、体重を載せて、球の回転を安定させるべきである。

763Isogawa Takuji: 2022/02/15(火) 11:16:40

欧州と日本で、接触プレーでのファールの基準が異なる原因は、日本の選手の接触プレーが下手なので、負傷させてしまうことが多いことに起因する。足下の見えない範囲の想像力が劣るので、球を蹴らずに対戦相手の体を蹴ってしまうことが多い。

#JFA #Jleague #ジャッジリプレイで取り上げて

球際が弱いのも、足下の見えない範囲の球への予測や体への予想が正確にできていないことに原因がある。その訓練や鍛錬をさせないことが原因。土砂の地面では、球が弾み足が填まらないので正確な予測や予想の訓練や鍛錬ができないことに原因がある。

#JFA #Jleague #ジャッジリプレイで取り上げて

764Isogawa Takuji: 2022/02/17(木) 00:31:19

今日の練習。中学生。球を弾ませると、水平方向だけでなく垂直方向での予測精度を要求されるので、球を弾ませないように滑らせるように蹴ることが必要になる。

765Isogawa Takuji: 2022/02/17(木) 00:36:33

今夜の練習。高校生。球を受けて、思い通りの地点や軌道に置いたり転がしたりする練習では、キック・モーションで蹴る振りをするだけでなく、実際に蹴って、10m先の50cm幅程度の的に当てるように練習する。mm単位のコントロール・トラップの精度の練習にならないからである。

数mmのコントロール・トラップのズレが、数十メートル先では1m以上のズレになってしまう。対戦相手を躲す練習をする場合でも、パスやシュートを蹴る練習をしないと意味が無い。

766Isogawa Takuji: 2022/02/17(木) 00:39:30

今夜の練習。女子。基礎練習では正面にしか蹴らなくても、試合では360度のどの方向にも蹴らなければならないのだから、基礎練習でも最初の姿勢を様々な角度に準備して、どの方向にも蹴れるように意識した練習をする必要がある。

ターンをする角度や速度が様々に変化するので、力加減を考慮し、方向や距離を合わせるように練習しなければならない。

767Isogawa Takuji: 2022/02/19(土) 01:10:36

今夜の練習。女子。対戦相手の頭上を越して向こう側で留まれるような球を蹴る場合は、跳躍して軸足を後ろに回し、旋回の半径を小さくして、前方へのベクトルを減らして、上方へのベクトルを同じにする。相対的に仰角が上がるようにする。

旋回速度を速くするには、最初の姿勢を後ろ向きにしておいて、旋回を加速度運動しておいて、蹴る瞬間には等速度運動になっている必要がある。全身運動がどうなっているかが課題であるので、見た目の姿勢よりも、球の行方の方が重要である。

768Isogawa Takuji: 2022/02/22(火) 09:49:12

ガンバ大阪と鹿島アントラーズの試合での鈴木優磨氏の演技だが、肘が当たっていなさそうな部位を痛そうに抑えている。教育訓練がブラジル流であったことが欧州で忌避や拒絶されてしまったのだろう。植民地では詐欺や誘惑が横行する。鹿島アントラーズの問題である。 #ジャッジリプレイで取り上げて

自動車運転でも、下手な運転をして事故を起こせば、減点されて免停となるので、手を上げて、過失を主張しても、警告や退場とした方が、球を奪取するプレーで足並みを揃えて衝突や接触での苦痛を軽減する技術が向上する。植民地は人間を使い捨てにする。 #ジャッジリプレイで取り上げて

ガンバ大阪の守備は、宮本恒靖氏が日本代表で習得したトルシエ氏のフラット3を踏襲しているのか、守備陣の位置関係が固定的で、対戦相手への対応に遅れや歪みが生じている。フランス圏の植民地サッカーであり、選手の判断や行動を制限している。

#ジャッジリプレイで取り上げて #Gamba

セレッソ大阪の西尾隆矢氏も生え抜きの選手なので、鈴木優磨氏と同様にタックルが下手になったのか。他所に行くと負傷させるようなプレーを拒絶されるが、そういう批判や非難をしない緩慢が、鹿島アントラーズやセレッソ大阪で外国人監督に涵養されたのか。 #ジャッジリプレイで取り上げて

769Isogawa Takuji: 2022/02/23(水) 00:13:06

今夜の練習。中学生。パスが来る方向に走って受けることができないと、待って受けているだけでは、パスカットの標的にされてしまうので、パスが来る方向に走りながら、左右後方に設置した的や籠に球を当てたり入れたりする練習をしなければならない。

770Isogawa Takuji: 2022/02/23(水) 00:15:47

今夜の練習。女子。球を受けて、周囲が走る時間を作ろうとしても、足下に置いた球の位置を正確に捕捉できないと、次に蹴る球を正確に出せないなので、周囲を見ながら蹴るには、ブラインド・タッチで球を受け出しする練習が必要になる。

771Isogawa Takuji: 2022/02/23(水) 00:33:25

参考資料>>768

<https://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/313>

313Isogawa Takuji : 2016/10/14(金) 23:55:34.36ID:CAj/8UuF0

今夜の練習。女子。スライディング・キックの練習。靴の裏には歯が立っていて滑らないので、靴の外側や内側を地面に当てて、滑らせるようにする。

滑り出しの最初から、後足を外側で前足を内側とするとバランスが崩れて転倒する危険があるので、最初は、両足とも外側で滑り出し、ターンする地点で、後足になる足の踵で地面を踏んで滑りを止め、その反動で前足が回転する際に、その適切な方向に前足の外側か内側かを地面に着けるようにする。

後足を踏む位置は、正中線に対して左右のどちらかとなり、それによって回転する方向が変化する。正中線からの踏む位置の距離により回転の速度や軌道も変化する。

777Isogawa Takuji: 2022/03/01(火) 22:20:50

今夜の練習。中学生。パスの球速が速過ぎ、球を止めて蹴るしかできないようでは、パスやシュートの機会を逸することになるので、対戦相手の守備の隙間や空地に最適な球速でパスを蹴り込むように練習する。

隙間や空地への方向に偏って蹴ると、その方向に押し込むようにしてしまい、余計な力で余計な速さを発生させる。方向だけではなく速度も考慮して蹴るには、球を叩き込むように蹴り、厚さや薄さで速度を調節できるようにする。

軸足を使って、芝生と接地させて、身体全体を旋回させるようにして、体重移動の方向も転換する。

同じ技術は、長距離の飛球にも応用できる。脚を振らずに、体幹の旋回で蹴るようにして、足を球に当てる地点を前後に調節して、球が飛ぶ方向を変化させることもできる。

778Isogawa Takuji: 2022/03/01(火) 22:27:51

今夜の練習。女子。自隊選手同士の意識が合っていても、それを対戦相手の守備の選手に見破られると、パスが通らなくなるので、意識を合わせる複数の方法を容易しておく必要がある。

地這球でパスを通す意識合わせをしていると、対戦相手の守備は受球者の前に入って来てパス・カットをしようとするので、対策としては、小飛球を飛ばして、受球者が前に走れるようなパスを送る技術を要求される。

そうされると、対戦相手の守備は前に入ると裏を取られるので、裏を取られないように、受球者が球を受けてから奪おうとする。そうすると、受球者は、ワンタッチやダイレクトでミラー・パスを蹴り、ワン・ツーでの突破という選択肢が派生する。

プレーをしている主観と、プレーを見ている客観とが違っていることに問題があるので、優れた練習をしている録画を入手して、自分達で同じ練習を行い、優れた練習との比較をして、何が違うのか、何が足りないのかを研究する必要がある。

779Isogawa Takuji: 2022/03/04(金) 22:42:02

今夕の練習。高校生。軸足の爪先が前を向いていると、跳躍時に斜め上前方に跳ぶことになり、芝生と靴底との摩擦が不定なので、前ズレや後ズレが発生する。球を蹴る地点や部位がズレるので、制球が困難になる。

軸足の爪先を横に開いて、斜め上前方への力が発生しないようにして、垂直に跳躍するようにする。前方への力は、助走や旋回や捻転での力だけにする。

780Isogawa Takuji: 2022/03/04(金) 22:49:14

今夜の練習。中学生。球を筋力だけで持ち上げたり飛ばしたりをすることは効率的で無いし、精度も向上しない。足が球に当たる足の部位や球の部位や、その方向や速度で球がどのように飛ぶかを研究するようにする。

そうすることで、芝生と靴底の摩擦の不定に気付けるし、軸足の使い方、その不定を解消して、一定にできる工夫をすることができるようになる。

昔の身体感覚で、今の身体を使うと、セルフ・リフティングでの垂直方向の感覚は、足や脚の力加減だけなので、身長が伸びて体重が増えて筋力が強くなっても、それほど変わらずに行える。セルフ・リフティングの回数や技巧に満足する弊害が発生する。

781Isogawa Takuji: 2022/03/04(金) 22:53:38

今夜の練習。女子。中学生は筋力が弱いので、球を持ち上げるにおいて、地面に置いた球を最初にリフティングで持ち上げる際に真横から足を入れて球を真上に刈り上げるようにするタイミングでの蹴り方で行う。走りながら刈り上げる場合、ターンをするので、前方着地では足首を痛めるため、踵を前方に向けた後方着地をする。

後方着地をしても、球の行方は、誰も触れない空中に有るので、落下するまでに反転して、前を向ける。後方着地で後ろの状況を確認してから、前を向ける利点もある。

782Isogawa Takuji: 2022/03/08(火) 23:51:07

今夜の練習。高校生。膝を曲げ伸ばして球に足を合わせていると、

球を受けて蹴るが二動作になってしまうので、腰を使えるように、軸足を地面から浮かして膝を曲げ伸ばしせずに、体幹の水平移動で受け出しができるようにする。

783Isogawa Takuji: 2022/03/08(火) 23:56:51

今夜の練習。中学生。試合では、走りながら回りながらに動いている球を蹴る場合の方が多いので、練習でも走る方向や回る角度を一定にせずに、多種多様な方向や角度で、思い通りの球を飛ばせるように練習する。

784Isogawa Takuji: 2022/03/09(水) 00:00:32

今夜の練習。女子。身長が伸びると、感覚が体格の成長で変化し、以前とは違う方向に球が飛ぶようになるので、体格の成長に合わせて、球を蹴る方向を調節していく必要がある。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12655074998.html>

785Isogawa Takuji: 2022/03/12(土) 00:10:50

今日の練習。未就学。球を見つめてしまうと、球に対して上半身が硬直して球を強く蹴ることができなくなってしまうので、球を見たら、球の身体との位置関係を決定して、球を蹴る際には、球を見ていなくても蹴れるように練習する。球際を強くするために必要である。

786Isogawa Takuji: 2022/03/12(土) 00:14:40

今日の練習。小学生。試合形式の練習では、コートを広く取った方が、パスの誤差が大きく現れるので、パスの方向や速度の精度を高めるために良い。球を奪った後に、体勢を立て直して、精度の高いパスを出せるかが課題である。

787Isogawa Takuji: 2022/03/12(土) 00:17:48

今夜の練習。中学生。球を見たり、蹴る方向の人を見たりするにおいて、視線を固定してしまうと、上半身を固定してしまうため、強く蹴ることができなくなる。視線を固定せずに、周囲を走馬灯のように見ながら、上半身を先行させて捻転させて、ゼンマイを巻くようにして、体幹に力を溜めて蹴ることができるようにする。

788Isogawa Takuji: 2022/03/12(土) 00:27:01

今夜の練習。新しく来た中学生は、球を止めて周囲を見て蹴ると、タイミングが晚くなることがある。周囲を見ておいて、球を止めないで蹴る練習が必要である。判断の選択肢を増やすということになる。

789Isogawa Takuji: 2022/03/16(水) 22:49:32

今夜の練習。高校生。クロス将球質が低劣な原因は、球の回転の方向を意識しておらず、フォームだけで蹴れると思い込んでいるからなので、足のどの部位が球の表面のどの点や線に当たるかを調節する意識が無ければならない。

その意識により、自分自身の体格や筋力や神経や脳力と合致した蹴り方をすることができるようになる。

790Isogawa Takuji: 2022/03/16(水) 22:51:13

今夜の練習。中学生。遠くに正確に飛ばすには、足を球に当てる衝撃だけで飛ばすのは無理なので、身体を旋回させて、球を足に巻き込んで投げるようにする要素を加える必要がある。

791Isogawa Takuji: 2022/03/16(水) 22:55:38

今夜の練習。女子。球をトラップやキックする際に、芝生と靴底との摩擦に依存していると、摩擦が不定であるため、余計な筋力を使用して硬くなり精度に乱れが生じる。地球の引力を使用して、両足を地面から離陸させた状態で、球を柔らかく受けて出せると、衝撃を引力で吸収できるので、筋肉の損傷も軽減でき、筋力向上や体格向上に栄養を充当できる。

792Isogawa Takuji: 2022/03/18(金) 23:29:40

今日の練習。小学生。蹴る脚を伸ばすのではなく、軸足で地面を蹴って身体を動かし、球を身体の下に入れることが先決である。

793Isogawa Takuji: 2022/03/18(金) 23:33:46

今夜の練習。中学生。1 / 2 コートの 1 1 対 1 1 では、判断ミス

や動作エラーをしても、球の行く先に誰かが居て守ってくれるが、全面の1対1では、判断ミスや動作エラーで誰も守ってくれていない地点に球が行ってしまうことがあるので、意識を高める必要がある。

半面では、8対8や5対5の方が、運動量を上げて精度を高めることができるが、まだ寒いので、汗が冷えて風邪を引いてもいけないので、暖かくなってからの方が良いのだろう。意識を高めて練習しておかないと、初戦で連敗が続く危険がある。

794Isogawa Takuji: 2022/03/18(金) 23:36:18

今夜の練習。女子。ワンタッチやダイレクトの動作エラーの原因は、球を蹴る際の身体の向いている方向にあることが多いので、ターンをしながら、どの方向に身体が向いている時に球を触ると思い通りの方向に球が転がったり飛んだりするのかを研究する。

795Isogawa Takuji: 2022/03/23(水) 00:29:40

今夜の練習。中学生。リスク管理を徹底すると、球を送る相手が居なくなるということもあるので、リスクの高さや低さの程度を判断して、リスクが低い方を選択するという判断力も要求される。

796Isogawa Takuji: 2022/03/23(水) 00:35:01

今夜の練習。女子。同じようにやっていると、対戦相手に予想をされて先回りされるので、そこを違うようにやって先回りを突破して、次に同じようにできるようにする。

797Isogawa Takuji: 2022/03/25(金) 23:08:22

今日の練習。小学生。一対一対応の守備。球を奪いに直進すると守備範囲が鋭角に尖って狭くなり、横を抜けられる危険性があるので、横に動けるように距離を詰めて、守備範囲が鈍角に広がり横を抜けられないようにしながら、相手が居着いた機会を狙う。

798Isogawa Takuji: 2022/03/25(金) 23:12:43

今夕の練習。中学生。小飛球を蹴るにおいて、面で蹴っては精度を出せないなので、線や点で蹴ることができるように球の軌道を正確に予測できるように練習する。部活動では空振りさせない

ように面で蹴らせるが、面で蹴っているのは、線や点で蹴ることができるようにならない。

線や点で蹴ることができていれば、面で蹴ることは容易となる。正確な垂直回転や、クロスやフリー・キックで必要となる正確な水平回転は、線や点で蹴ることができないと、蹴れない。

小飛球を受ける際にも、上から抑えるのではなく、落下地点で横に水平に斬ることで、立ち止まらずに、走りながら受けることができるようにする。

799Isogawa Takuji: 2022/03/25(金) 23:37:58

今夜の練習。女子。バック・ステップをして距離を取ってから前に出て蹴ったり、ターンしながら狙った方向に蹴ったりすることは、試合練習だけでなく、基礎練習や応用練習でもしていないとできるようにならないので、立ち位置での姿勢や位置取りの方向などを工夫して練習しておかないと、試合練習でそのような場面に遭遇すると、遭難してしまう。

800Isogawa Takuji: 2022/03/31(木) 23:00:17

今夜の仙台との試合。下田北斗氏や伊東幸敏氏や渡邊新太氏は、足下の蹴る相対的な位置が一点しかないので、少しでもズレるとミス・キックになることが多い。どのような位置でも方向や球速を思い通りに制御できる必要がある。部活では要求されないが、職業では要求される。 #Trinita @shimotaira525

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1511111111111111111

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/912>

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/914>

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1413646448/111>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/356>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/617>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/963>

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/10>

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/249>

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/465>

801Isogawa Takuji: 2022/04/02(土) 23:21:24

昨日の練習。未就学。基本は、視覚と触覚との連動なので、見た球と足で触った球とが一連の動きとして一致していることが大事である。

802Isogawa Takuji: 2022/04/02(土) 23:26:34

昨日の練習。小学生。やりたいことができるようになると喜んでできるので、やりたいことをしようとして上手く行かないことをどうすればできるようになるかを考える。

骨格や筋力によって、成長するとできるようになることもあるので、そのための準備という意識も必要である。身体が大きくなると逆にできなくなることもある。

感覚だけでやっているのと、骨格や筋力の変化で狂いが生じるので、理論でできるようにしておくと、その変化に対応できる。

803Isogawa Takuji: 2022/04/05(火) 22:30:41

今夜の練習。高校生。クロスの落とし方は、蹴踏者が身体に当て易いように、軌道を予測しやすくするか、蹴踏者に球を当てるか、どちらかにしなければならない。

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/232>

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12640647674.html>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/371>

804Isogawa Takuji: 2022/04/08(金) 23:24:19

今日の練習。未就学。身長が伸びて、同じ感覚で蹴っていると、球の上面を蹴ってしまうので、球の芯を捉えられず、調子が狂うことになる。身長の伸びに合わせて、球の芯の高さに水平に足が当たるように調整してあげなければならない。

805Isogawa Takuji: 2022/04/08(金) 23:33:20

今日の練習。小学生。リフティングの練習をするなら、リフトのワンタッチやダイレクトで、思い通りの場所に球を落とせる技術の方が試合で使えるので、コントロールを良くするために、垂直姿勢で足下を見ず、軌道の予測や触覚の具合で、爪先で横に斬るように蹴ることができた方が良い。

806Isogawa Takuji: 2022/04/08(金) 23:35:10

今夕の練習。中学生。バックスイングで軸足を真横に置いていると、蹴る方向によって、体軸の旋回に歪みが生じる。体軸の旋回を真円にするように、球を蹴る方向によって、軸足を置く位置は変化する。

807Isogawa Takuji: 2022/04/08(金) 23:39:16

今夜の練習。中学生。前傾姿勢で足下の球を見ながら蹴っていると、重力で体軸の回転が沈むので、制球が低下し、精度も下がる。垂直姿勢で足下の球を見ずに、球の軌道を予測して蹴ることで、制球を向上し、精度を向上することができる。

クロスを蹴る場合に、内側の選手が、外側の選手に動作を大きくすることでタイミングを合わせ易くするよう要求することがあるようだが、対戦相手の守備にも分かり易くなるため、小さな動作で分かり難く蹴っても合わせられるように、練習しなければならない。

808Isogawa Takuji: 2022/04/13(水) 00:39:59

今夜の練習。中学生。球の面に足を当ててから方向や回転を決めようとしても決まらないので、方向や回転を決めてから球の線や点を足で斬ったり突いたりして蹴るようにしなければならない。そのために、球の位置や軌道を正確に予測することが必要である。

その予測ができないことが、球際が弱いと表現される。日本式のリフティングは、続ける回数を増やすために面で受けるのだが、それが間違っていて、球の線を斬り点を突くことで、方向や回転を正確に制御できるようなるために行う。

809Isogawa Takuji: 2022/04/13(水) 00:43:54

今夜の練習。女子。パスやトラップが不用意に対戦相手に当たり零れてしまうことが多い。パスやトラップにおいて球を足の側線で転がすことで移動し、受けた地点と出す地点とを片足で違えることができるようにする。

810Isogawa Takuji: 2022/04/13(水) 23:05:39

プロ志望の右利きの選手に、ミスの原因になるからと左足で蹴る練習を禁止したり抑圧するような大学から選手を採用することはない。

点や線で合わせる選手は、歩幅や歩数をmm以下で合わせようと努力や研鑽をするが、面で合わせる選手は、そんなことは知らず気にもしていない。積もり積もって、大きな差や違いが発生する。

<http://kizuna.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1648969806/718-719>

718 Isogawa Takuji : 2022/04/13(水) 22:03:39.43 ID:p7jDCuE60

719 Isogawa Takuji : 2022/04/13(水) 22:08:39.03 ID:p7jDCuE60

811Isogawa Takuji: 2022/04/13(水) 23:32:19

サッカー用のバスケットを作成して、バスケットに球を入れると、その球が戻って来るように内部に傾斜が有り穴から球が出て来るようにする。

後方に球が通る穴が開いた網を張って、落下させた球が、傾斜を転がり落ちて来るように設計する。時間が掛かるようにし、走り込む角度を変えた準備ができるようにする。

812Isogawa Takuji: 2022/04/15(金) 23:58:29

今日の練習。小学生。リフティングの練習。垂直方向に球を点で突いて行うリフティングでは、振り上げた足の爪先が球に垂直に当たるように、身体的位置を調節することが最も重要になる。

球の落下地点を正確に予測して、身体的位置が落下軌道に対して足の爪先を垂直に対抗できるように移動する。身体的位置が前後左右にズレると、爪先を球の真下から当てられなくなるので、球が前後左右に飛んでしまうことになる。

813Isogawa Takuji: 2022/04/16(土) 00:01:15

今夕の練習。中学生。知覚による認識や運動による技能の問題を、秩序や規律の問題と摩り替えても、問題は解決しない。何をしていないかの問題では無く、何をするかの問題として解決しなければならない。

814Isogawa Takuji: 2022/04/16(土) 00:09:28

今夕の練習。高校生。コーナー・キックやフリー・キックの練習。球の表面の線をどの速度でどの角度でどの方向に水平に斬るかによって飛ぶ速度や方向や角度や回転が異なるので、いろいろ試して、状況に合った蹴り方を選択できるようにする。

目標とする方向に目掛けて蹴るといような蹴り方では再現性が無く、科学的でも技術的でもない。

815Isogawa Takuji: 2022/04/16(土) 00:11:47

今夜の練習。高校生。クロスの蹴り方でも、膝下や腰下だけの力では高速な速度や回転を制御できないので、体幹の捻転を使って蹴らないと練習にならない。

816Isogawa Takuji: 2022/04/16(土) 00:18:16

今夜の練習。女子。1/2コートでは、横方向では試合場と幅が異なりサイド攻撃の練習にならないので、縦方向で練習した方がよい。高校生が中学生を相手にしても、守備の密度が確保できるので、それなりの攻撃練習になるし、中学生も高校生をそれなりに攻撃できる。

中学生は、立ち停まっての止めて蹴るをしていると、守備を詰められて失球することが多いので、走りながら球を足に留め転がし、足に球を吸い付けるように移動しながら、パス・コースを作って蹴ることができるようにする。

817Isogawa Takuji: 2022/04/17(日) 15:37:28

今日の試合。女子。ハーフタイムでの配置転換に失敗して、後半開始直後に立て続けに2失点となってしまった。点を取りに行く監督の思惑が裏目に出てしまったので、選手の特長や特長を考慮した配置をしなければならない。

技術的には、対戦相手の方が、走りながらのパスの精度が良いので、余計に走らされることになってしまった。短距離を塞がれて、中距離のパスが繋がらず、長距離のパスでも相手に獲られることが多い。

走りながらのパスの精度を高めるためには、球を蹴る瞬間に軸足が地面に着いているとズレが発生するので、球を蹴る前に跳躍をして、空中での等速度運動で体速度を一定にして蹴るようにする。

818Isogawa Takuji: 2022/04/19(火) 21:45:51

今夜の練習。中学生。パスやクロスやシュートを蹴る際に、下を見て、球の位置や軌道を確認してから、蹴る方向を見て蹴ると、頭が動いてバランスが崩れ、精度が出ないので、下を見ずに蹴ることができるように、視覚や触覚での感覚を磨きつつ、物理的な予測や人間的な予想での思考を磨くようにする。

819Isogawa Takuji: 2022/04/19(火) 22:27:59

今夜の練習。女子。前回の試合を反省し、危機的な状況を、どのように脱出するか練習をする必要がある。高校生側が中学生側に対して得点した場合、自陣深くからの相手スロー・インや自陣での相手コーナー・キックや相手フリーキックからのリスタートで、ポゼッションを選択するのか、カウンターを選択するのか、その判断や行動の基準について学習する必要がある。

3失点目は、カウンターに行き過ぎて、ショート・カウンターを喰らったので、その状況を再現し、どのような判断や行動が良かったのかも検討して、解決策を考案する必要がある。

中学生は、蹴ったら蹴りっぱなしが多いので、パスが成功しそうであれば、パスを受けた選手の次の選択肢になる動きをしたり、パスが失敗しそうであれば、パスを奪った選手が次にどうするかを予想して、人がどう動くかを予想し、球がどう動くかを予測し、最適な位置取りを考えて動けるようにする。

820Isogawa Takuji: 2022/04/22(金) 23:50:30

今日の練習。未就学。動いている球が通常であり、止まっている球は特殊な状態であるのがサッカーの現実なので、現実に合わせての練習をしていた方が応用が効く。

821Isogawa Takuji: 2022/04/23(土) 00:16:34

今日の練習。小学生。強く蹴るために、軸足を地面に着けたまま蹴ると、体重の半分しか使えないので、軸足を離陸させて、落下しながら体重の全部を使えるようにする。

822Isogawa Takuji: 2022/04/23(土) 00:23:50

今夕の練習。高校生。コーナー・キックやフリー・キックの球速が遅いので、球の中心を捉えて蹴ることができるようにする必要がある。対戦相手の守備の頭や足のバットを空振りさせ、蹴踏者の頭や足のミットに収める。

一年生は、球をボール全部として捉えているので、精度が低い。ボールの皮の内側にピンポン玉やゴルフボールがあるように、球の表皮の点を捉えられるようにする。ボールの表皮のどの点に足が当たるかで、飛ぶ方向が変わるからである。

それを、動いてる球に走っている足でできるようにしないと、パスもクロスもシュートも上手く行かないまま終わる。

823Isogawa Takuji: 2022/04/23(土) 00:26:54

今夜の練習。女子。全面試合形式。次の試合の相手を想定しての攻撃や守備の練習をしないと、対戦相手の守備も攻撃もそれほどは緩慢ではないから対応できなくなる。対戦相手に通用することを想定して、自分達に厳しく練習をする必要がある。

824Isogawa Takuji: 2022/04/24(日) 23:34:06

今日の試合。女子。片側に密集を作って、そこに球を送り鳥籠のように密閉しても、球が逃げ出してしまうことがあるので、その反対側に疎開させて、パス・カットされないように、前方で斜めに走る選手にパスを送る練習もする。

斜めに走る場合、左右を違えずに八の字に開くだけでは空間的な限界があるので、左右から右左にX字に交差をするように走るには、球を奪われた場合の守備で左右を位置交換した対応ができるように練習しておかなければならない。

825Isogawa Takuji: 2022/04/26(火) 22:34:45

今夜の練習。中学生。雨天で球が滑るので、摩擦で制球できないので、位置や姿勢を制御して足と球との衝突の方向や力加減だけで制球しなければならない。前後や左右への体重移動速度により球に働くベクトルも異なる。

視野としては、120度程度は正確に距離や速度を視認できるが、その外側については、状況を予測して脳内で計算しないと正確に

位置や軌道を認識できないので、その予測能力を鍛えるためには、勘や当てずっぽうで蹴る練習も必要である。

青天でも雨天でも通用する衝突による制御の方が、気候によって変動する摩擦による制御よりも優れている。

826Isogawa Takuji: 2022/04/29(金) 19:47:33

今日の試合。高校生。前傾姿勢は、MFとしては推進力になるが、180度以上の反転をして攻撃や守備をするCFやCBにとっては、振り返りざまに蹴る足が上下にズレる原因になるので不利になる。出身者にCFやCBが少ないのは、前傾姿勢の強制に原因があるのではないか。

今日は雨天で強風の試合になったので、CFやCBの反転しての転倒が多かった。180度の反転をすると、前傾姿勢は仰向姿勢になってしまうので、仰向（あおむけ）に転倒してしまうことになる。

827Isogawa Takuji: 2022/04/29(金) 22:43:02

追記>>826

雨が降ると、実力が出る。摩擦でコントロールしている選手は、雨で球や足が滑るので、ミスが増える。ポジショニングと体幹でコントロールする選手の実力が出る。

今夜のFC東京とガンバ大阪との雨天試合においても、長友佑都氏やレアンドロ・モウラ氏は乱れない。

<https://www.jleague.jp/match/j1/2022/042905/recap/>

828Isogawa Takuji: 2022/04/30(土) 23:33:27

今夕の練習。高校生。福岡大学では大所帯なので狭苦しい練習をさせて、視野を狭くしたり、展開を小さくしてしまい、プロでは通用しないようにしてしまうことが多いのだろう。鳥籠での飼育は、飛翔能力を低下させる。

829Isogawa Takuji: 2022/05/02(月) 23:28:05

今夜の練習。中学生。歩幅の調節を、広い歩幅と狭い歩幅の二つ

しか準備せずに、その組み合わせで足を球に合わせようとしても、合わせきれず、球が足に当たる点がズれてしまうので、トラップもキックもコントロールできなくされてしまっている。>>670

歩幅の調節は、ミリ・メートル単位で行えるように訓練しなければならない。練習方法としては、球を決めた位置において、三步で蹴れる地点から蹴り、その三步の起点を、3センチ・メートル前後にずらすと、歩幅を一步で1cm減らしたり増やしたりする練習になる。その練習の蹴る球の標的は、10m先の幅50cm程度とする。>>678

830Isogawa Takuji: 2022/05/03(火) 16:57:15

今日の試合。中学生。対戦相手の前後左右への揺さぶりで体勢が崩れて視野が傾いたり狭くされてしまうので、対戦相手を見失い、失点することが多かった。体勢を崩されないように体幹の垂直を維持しながらのステップを鍛錬する必要がある。

体育館の鏡の前で前後左右にステップを踏んで、正面を見ながら体幹が傾かないように練習する。走行中は鏡が無いので、映像を撮影して自分で自身を観察できるようにする。

反転する時に、前を見ずに蹴ってしまい、対戦相手の正面に蹴らされて球を奪われてしまうことも多い。上半身を先に前に向けておいて、下半身を後から反転させて蹴ることができるようにするには、体幹を捻転させる柔軟性も必要である。

システム的には、対戦相手が左右に拡げておいて、中を空けさせて来ることが多かったので、4バックでは対応が困難であることに気付いて、3バックや5バックにシステムを変更できる練習をしておくべきであった。

831Isogawa Takuji: 2022/05/06(金) 21:54:40

今日の練習。未就学。走りながら蹴る場合に、足を平行に動かしているままで蹴ると、体の真横で球を蹴れないので、軸足を前に回し込んで外側に地面を蹴って体を回転させてバック・スイングをし、蹴る足を後ろから外側を回すように前に動かして球を蹴るようにする。

832Isogawa Takuji: 2022/05/06(金) 21:57:29

今日の練習。小学生。監督者や指導員の成功体験や失敗体験から、失敗を防止する練習をするのか、成功を促進する練習をするのかのバランスが課題になる。成功の要因や失敗の原因を選手の判断や動作から認識して加減する。

833Isogawa Takuji: 2022/05/06(金) 22:03:28

今夜の練習。高校生。空中で球を蹴る場合は、球も重力加速度での落下で等加速度運動をしているのと同じ様に、体も重力加速度で等加速度運動をしている。体の落下速度を意識せずに球を蹴ると、球の下側を蹴ってしまうことになるので、球の落下速度と体の落下速度を合わせて蹴るようにする。

体の落下速度を意識していないと、球の下側を蹴ってしまうため、上から被せて蹴るような動作をしてしまい、フォームが崩れて、負傷の原因になったり、色々な間違いを発生させる。

834Isogawa Takuji: 2022/05/11(水) 00:08:17

今夜の練習。女子。走りながら蹴る場合、足の内側で面を作って反射させる「止めて蹴る」の癖が付いていると、ベクトル計算が複雑になり処理しきれなくなるので、足の内側で面を作る考えを捨てて、球に点や線で力を加えて制御する習慣を身に付けるようにする。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12742109700.html>

835Isogawa Takuji: 2022/05/11(水) 00:17:18

追記>>834

体軸が傾いていると、回転を掛けられる方向が限定されてしまうので、体軸を垂直にし、足脚を水平に旋回することができるようにして、刺し斬りも撫で斬りもできるようにする。

836Isogawa Takuji: 2022/05/13(金) 23:03:31

今夜の練習。中学生。足の裏で球を止めて蹴るという技術では、球速や走速での限界が生じるので、狭い地域での遅い球で有効であっても、広い地域での速い球では無効となり、小学生段階では通用しても、高校生になると通用しなくなる。

足の側線で、球を反射や弾飛させないようにベクトルを計算して球を留める。ベクトル（運動エネルギー）は質量×速度の2乗÷2で計算する。

5号球は450g（0.45kg）で時速72km（秒速20m）であるとする。体重が50kgで秒速2.5m（時速9km）で走ると、156.25Jとなる。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12742109700.html>

837Isogawa Takuji: 2022/05/14(土) 19:03:16

今日の試合。女子。前半は風下だったので、前に蹴って停まった状態の選手に無理に繋がずに、斜め前や斜め後ろに蹴って、走る選手が前で受けられるようにすることを続けた方が良かった。

風下で3失点、風上で1得点、前回は1対7での敗戦だったので、大学生を相手に善戦したと言える。

技術的には、膝より上の高さの球を真横の3時や9時で蹴ると、球の勢いに負けてしまうことがあるので、前方の2時や10時で蹴った方が、足が上に上がり易い。

838Isogawa Takuji: 2022/05/17(火) 21:23:10

今夜の練習。高校生。パスの球質を向上するには、球を凹ませると不規則な振動を球に発生させるので、球を凹ませないように、接線方向に斬るように蹴ることが必要になる。蹴る際の音が、球の皮を凹ませる低音では無く、球の皮を衝く高音となる。

839Isogawa Takuji: 2022/05/17(火) 21:29:05

今夜の練習。中学生。走行や跳躍で体が進む方向と、旋回や振抜で球を蹴る方向と、滑行や飛行で球が行く方向とは、別々の方向になるので、その3つの方向を自由自在に操れるように練習する。

球を蹴る瞬間には、球を蹴る方向に体の正面が向いているように旋回（ターン）する。体の正面を外して球を蹴ることもできるが、精度が低下する。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12742109700.html>

840Isogawa Takuji: 2022/05/17(火) 21:35:35

今夜の練習。女子。思った方向に球が行かないのは、教えられた蹴り方が間違っている場合が多いので、自分が思った方向に球が行くような蹴り方を学ぶことが必要になる。精度の高い球を蹴るためには、球が行く方向とは別の、球を蹴る方向に、体の正面が向いている必要がある。

841Isogawa Takuji: 2022/05/17(火) 22:10:42

追記>>840

正しい蹴り方を学習するには、右利きの場合、左側から速い球の滑行クロスを送ってもらい、右側のサイドネットやポストの内側にダイレクトで蹴って当てる練習をする。それができたら、左側のサイドネットやポストの内側に当てる練習をして、次に、一球毎に蹴り分ける練習をする。

右足の練習をしたら、左足の練習も右側から球を送って同じ日に行い、体幹が傾かないようにバランスを取る。

左利きの場合も、同じ様に右側から始めて左側からの右足の練習もする。

バランスが崩れて体幹が傾いているから、球が思い通りの方向に飛ばないことが多い。計測には垂直や水平の基準が必要である。

842Isogawa Takuji: 2022/05/18(水) 07:49:02

>>841

稽古（練習）は、試合のように、試合は、練習のように行うので、中学生以上であれば、7mゴールの幅に水を入れた10リットルのタンクを置いて、それらに内側に当てるように練習する。

843Isogawa Takuji: 2022/05/18(水) 07:53:02

付記>>842

各種の距離や幅は、正確であることが必要なので、ロープに目印を付けて、正確な距離や幅で練習できるようにする。

審判も所持した方が良いのでは、と思われる事象が、2022年5月8日の大分トリニータのモンテディオ山形との試合であった。

844Isogawa Takuji: 2022/05/19(木) 08:43:23

参考>>841

シュート練習。強く蹴ると、球が行く方向が蹴る方向に寄るので、蹴る方向を球が行く方向に寄せて調節する。右足ばかりで蹴っていると、バランスが崩れているので、微妙な調節ができなくなる。全振りするとバランスが崩れるので、体重を残す。

<http://kizuna.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1652488216/>

443 Isogawa Takuji : 2022/05/18(水) 22:36:41.97 ID:5d9P6/MH0

845Isogawa Takuji: 2022/05/20(金) 23:30:38

今日の練習。未就学。ドリブルは、対戦相手の動きを予測して、その逆を突く必要があるので、芝生にマーカーを置いて下を向かせて練習させてはいけない。選手を立たせて、その間を縫うように、足下の球を見ずにドリブルできることが必要である。

足下の球を見ないようにするためには、短い距離や時間で球を足で触り、触覚で球の位置を捕捉できていることが必要になる。

846Isogawa Takuji: 2022/05/20(金) 23:33:35

今日の練習。小学生。姿勢が傾いていると、周囲を観察するために頭を動かすと、体幹が揺れて、足の位置がズレるので、パスやシュートの精度が低下する。

周囲を観察するために頭を左右に振っても、体幹が揺れたり、足がズレたりしないように、垂直姿勢を保つ必要がある。

847Isogawa Takuji: 2022/05/20(金) 23:36:37

今夕の練習。高校生。試合では通用しないパス速度で20回繋ぐよりも、試合で通用するパス速度で3回繋いだ方が、得点に結び付く可能性を高めることができる。

848Isogawa Takuji: 2022/05/20(金) 23:38:55

今夕の練習。中学生。蹴る際に上に跳躍して球を持ち上げるよりも、蹴る前に跳躍しておいて、着地する寸前に落ちながら球の下を斬った方が、球を真っ直ぐに飛ばすことができる。

849Isogawa Takuji: 2022/05/20(金) 23:42:27

今夜の練習。女子。監督から見えている景色と、選手が見ている景色とは異なっているので、監督から見えている事象が、選手に見えていないことがある。選手が、その事象を見るために、どのようにすれば良いかを考えて助言することが必要である。

球は走行や跳躍で進む方向に飛ぶので、対戦相手の守備は、その方向に対して絞り込みを掛けて来ることになる。その絞り込みの後ろに球を送るには、どのような動作や技術が必要になるだろうか。

850Isogawa Takuji: 2022/05/24(火) 23:44:14

今夜の練習。守備から蹴るフィードは、クリアーを蹴るアップ・スウィングでは無く、シュートを蹴るようなダウン・スウィングで無ければならないので、その蹴り分けをするのが難しい。また、その蹴り分けができていないと、関東や関西のチームに舐められて押し込まれてしまうことにもなる。

851Isogawa Takuji: 2022/05/24(火) 23:50:51

今夜の練習。女子。球を揚げる方法には二種類あり、足を上向きに振るリフトと、足を水平に回すフリックとがある。練習としては、球を水平にスライドさせて蹴り、それをフリックで揚げ返し、その揚げた球をリフトで返し、揚げた球を落下地点でスライドで返して、フリックで揚げる繰り返す。

フリックで返す球をふんわり揚げたり、リフトで返した球を足下に正確に落下させて、だるま落としのようにスライドを蹴り易くしたりする技術が要求される。

ミドル・シュートを蹴る場合、軸足を地面に着きっぱなしにしていると、旋回の邪魔になるので、膝を曲げて地面から離しておき、蹴った足の踵と軸足の踵を空中で合わせて、両足で踵着地をする。

852Isogawa Takuji: 2022/05/27(金) 22:12:07

今日の練習。未就学。ドリブルする相手に対し、立ちただかっ
て見た方が、目の訓練になり、相手にドリブルをさせ難くなるし、
ドリブルをする相手も難しい方がドリブルの練習になる。

853Isogawa Takuji: 2022/05/27(金) 22:17:43

今日の練習。小学生。学校の体育の授業のサッカーでは、転倒を
させないように、軸足を地面に着けたままで、蹴る足を縦に前後
に振るように教える。しかし、それではバック・スウィングの幅
に限界があり、強く蹴ることができない。足の動きも上から見
ると直線に動くので、足が球に当たる点が、球の中心から少し
でもズレると思わぬ方向に球が行ってしまうことになる。

部活でも、同じような教え方をしていると、球のコントロールが
できないので、試合に勝てなくなる。クラブのスクールではどう
するのだろうか。ユースへの選抜を考慮するのであれば、蹴る足
を水平に後ろから前に回す蹴り方で、軸足を抜く技術を教えな
ければならない。

854Isogawa Takuji: 2022/05/27(金) 22:25:19

追記>>853

軸足を地面に着けたままで強く蹴ろうとすると、体幹を傾けない
とバック・スウィングの幅を確保できないので、転倒する危険を
高めてしまう。前後に縦に振る蹴り方では、軸足のインサイドの
向きの方に球を飛ばすために面で蹴らざるを得なくなるが、それ
では点や線で突いたり斬ったりすることで回転を変化させる球種
を蹴らせることができなくなる。

足を水平に回す蹴り方では、軸足のインサイドの向きに球が飛ぶ
わけではなく、球に足が当たるタイミングで球を行かせる方向を
変化させる。軸足の爪先が向く方向は、体幹の旋回で足首を捻ら
ないように旋回する方向に向ける。

今日の練習でも、体幹を傾けて転倒してしまい、球の場所に頭が
来て、足が当たるようなことになってしまった。

855Isogawa Takuji: 2022/05/27(金) 22:28:39

今夕の練習。中学生。小学校高学年から中学生になると、身長が

伸び体重が増えて、頭の重さの全身に対する比重が低下するので、頭の重さで転倒する危険が減るため、体幹を水平に旋回させて、空中で蹴ることができるように体幹を鍛える。足首も体幹を旋回させる跳躍ができるように鍛える。

856Isogawa Takuji: 2022/05/27(金) 22:33:39

今夜の練習。高校生。中学時代の部活動で学校授業の流儀で教えられていると、球際で足を直線に動かす蹴り方ではコントロールが上手くいかないことになる。球際で足を真円に動かす蹴り方に変える必要がある。

真円に旋回させる蹴り方で接線方向に球を行かせる方が、直線で蹴るよりも誤差を減らすことができる。点で突いたり、線で斬る蹴り方で、球種も増やせる。

857Isogawa Takuji: 2022/05/27(金) 22:36:56

今夜の練習。女子。中学生は、ターンしながら蹴る場合に、足を前後に振る蹴り方では、上手く球に足が当たらないので、ターンそのままに蹴る蹴り方として、足を水平に回して蹴る蹴り方で、球に足が当たるタイミングで方向を決める蹴り方を習得する必要がある。

球を止めてから方向を変えて蹴る、ということをやっているのは、間に合わない。

858Isogawa Takuji: 2022/05/28(土) 21:03:43

今日の練習。高校生。守備陣の距離意識が緩いのは、対戦相手の変化に備えてのことなのだろうか。対戦相手がどのように来るのかに応じて、反応や対応を変化させる訓練は試合で行うしかないものだ。反応や対応がシステム・デフォルトでは乗じられる。

859Isogawa Takuji: 2022/05/31(火) 11:05:32

2015年のプレミアリーグでの試合を視聴し、対戦相手がどのようなやり方をしているかを研究や分析できたら良い。

<https://soccer-db.net/team/index.php?te=1441&yr=2015>

860Isogawa Takuji: 2022/05/31(火) 22:07:04

今夜の練習。中学生。全力疾走で陸上短距離の走り方をしていると歩幅が広すぎて、球に足を合わせ難くなるので、歩幅を球との距離に合わせて、広くしたり狭くしたり調節できるようにする。

球が速い場合、球の進行方向に走る進路を合わせる必要があり、歩幅を合わせる距離が変化する。進路の微調整には、脚を外側に円弧に回して、遠心力を使ったり、着地を早くしたり遅くしたりすることで、横ズレできるようにする。

861Isogawa Takuji: 2022/05/31(火) 22:11:14

今夜の練習。女子。球を見ながらターンをすると、下を向くので、ターンの途中の周囲の景色が見えなくなり、ターンの開始方向とターンの終了方向だけを見て蹴ってしまうので、対戦相手の後ろにパスを通すことができなくなる。

右利きの選手が、左側を担当する場合、反時計回りにターンすることが多いのだが、右利きの選手が「球を見て蹴れ」と指導されていると、反時計回りのターンで下を向く癖を付けてしまうことになる。

”球を見ないでも蹴れるようになれ”と指導するべきだが、そのためには正確なトラップの技術が必要なので、学校授業レベルでは指導できない。

862Isogawa Takuji: 2022/06/01(水) 23:04:21

861 Isogawa Takuji : 2022/06/01(水) 22:37:33.39 ID:arSimGIg0

今夜のFC神楽しまねとの試合。呉屋大翔氏のトラップが収まらないのは、上から抑えるトラップをしているからなので、水平に足を円弧状に回して走りながら受けるトラップをしなければならぬ。上から抑えると、走りながらでは余計な力が掛かり、筋肉を負傷させる。 #Trinita @shimotaira525

今夜のFC神楽しまねとの試合。呉屋大翔氏のトラップが収まらないのは、上から抑えるトラップをしているからなので、水平に足を円弧状に回して走りながら受けるトラップをしなければならぬ。上から抑えると、走りながらでは余計な力が掛かり、筋肉を負傷させる。 @k_iwase @trinita_enoki

立ち止まって球を止める各駅停車のサッカーは素人向けなのだが、そういう学校授業や学校部活で教える指導法を職業玄人に教える

というありえないことが、いまだに行われているのはなぜなのかが問題である。外国人選手の優位を保つためだろうか。

#Trinita @shimotaira525 @k_iwase @trinita_enoki

862 Isogawa Takuji : 2022/06/01(水) 22:45:30.60 ID:arSimGIg0

宇津元伸弥氏は、前半はドリブルが少なかったが、後半は慣れてきたのかドリブルでパス・コースを作っていた。走りながらでのトラップで脚を痛めたのは、垂直方向に足を動かすからなので、水平方向に足を円弧に動かして前や横や後ろでも球を留められる走法を修得しなければならない。

高畑奎汰氏が、トラップ直後の着地で脚を負傷していたのも同じ原因である。負傷者続出の原因に、トラップでの間違っただ指導がありそうだ。

中川寛斗氏は、球を奪われた際に、足で取り返そうとするから、パス経路やラン走路を空けてしまう。相手の判断や行動を予想し、パス経路やラン走路を、身体で塞いだり阻んだりしなければならない。

<http://kizuna.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1653316946/861-862>

863Isogawa Takuji: 2022/06/02(木) 08:27:20

追記>>755

膝関節の曲げ伸ばしで、トラップやキックの高さを合わせていると、精度が低下するし、着地で両足が揃わず負傷の原因になるので、跳躍した落下のタイミングで、足が球の中心に当たるように調節する。両足の高さは水平を常に保つ。重力を使うとは、そういう意味である。

864Isogawa Takuji: 2022/06/03(金) 22:39:10

リフティングは、球を浮かせる癖が付くので、やらない方が良い。リフティングの回数ではプロになれない。足下ばかり見て、視野が狭い選手に育つ。

練習をするなら、グラウンダーで送った球を、フリックで揚げて返して貰い、返された球をリフトで返し、その球をグラウンダーで返して貰う。グラウンダーで返された球を、フリックで揚げて渡す、を繰り返す。

足下を見ないで、周りを見ながら、リフティングできるのなら、構わない。マラドーナ氏は、子どもの頃、テレビのサッカー中継を見ながら、リフティングをしていたそうだ。

球を触った足の感触だけでリフティングをすとか、目の高さにまで球を上げて、球の軌道を予測してリフティングすとか。

日本では、リフティングは上手なのだが、サッカーが下手な選手が多いので、リフティングの連続回数を自慢することが多い。

サッカー強豪校への受験で、リフティングの連続回数を試験していたから、そんなことになった。客観的な数値にはなるが、実質的な評価になっていない典型である。

<https://kizuna.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1654147926/>

865Isogawa Takuji: 2022/06/03(金) 22:41:14

初心者向けの講習を鵜呑みにしてはいけな。ヘディングでも、周りが見えていないと、正確なパスができない。

<https://www.youtube.com/watch?v=7QEre1795UA>

エスパルスのヘディングは、周りが見えていないので、パスミスや衝突事故が多い。

試合中に味方同士で交錯...清水DF鈴木義宜は頭蓋骨骨折

<https://web.gekisaka.jp/news/detail/?333700-333700-fl>

ガンバ東口の“顔面骨折”に英国メディア反応「ホラーな負傷」

<https://www.theworldmagazine.jp/20180424/03domestic/204844>

866Isogawa Takuji: 2022/06/03(金) 22:44:34

リフトの回数は、一回だけにしないと、試合で詰められて奪われてしまう。

<https://www.youtube.com/watch?v=tI46dLgtxtw>

野球だと、投げる標的であるベース（塁）が決まっているので、球だけを見て捕球しても、正確な送球ができるが、サッカーでは、蹴る相手が動くので、球だけを見てトラップやリフトをすると、

パスができなくなる。

シュートでは、枠が決まっているので、球だけを見て、隅に蹴り込むことはできる。

釜本邦茂や岡崎慎司のリフティングやヘディングは、ゴールの枠の隅にシュートを決めるためなので、球だけを見ていても、枠に飛ばせるのだが、パスやディフェンスをするためのリフティングやヘディングでは、周りが見えていないといけない。

リフティングが上手でサッカーが下手な選手ほど、糞とかクソとか言うことが多い。

867Isogawa Takuji: 2022/06/03(金) 22:46:45

壁当てでも、跳ね返ったグラウンダーの球をフリックしてリフトしてグラウンダーに戻す練習はできる。

セルフの単独リフティングでは、相手に受け易い球を蹴ろう、とかを考えないのだろうか。他所に行かせて、考え方を改めさせることも多い。

この程度の文章も読解できないと、片野坂知宏氏の言葉も理解ができない。

868Isogawa Takuji: 2022/06/03(金) 22:50:25

球の全部を面として捉えて蹴る練習をさせられてきていると、球を点の集合として捉えて、どの点を蹴るかで方向や回転をコントロールすることができなくなる。

<https://www.youtube.com/shorts/T0yMSHPw-rI>

句点が多い複雑な文章を読解できないのは、リフティングばかりして、読書をしてこなかったから。

869Isogawa Takuji: 2022/06/03(金) 22:56:17

単文と複文とがあり、複文は句読点を多用する。単文では、単純なことしか書けず、「分かり易い」と評価するのは愚か者である。愚か者を相手に部数を稼ぐ小説が多いようだ。プロでもレベルが低いクラブがある。

サッカー指導者でも、選手に作文を書かせることがあると、その読解力が要求される。選手のメンタル（理解脳力、判断能力）に影響する。結構、深刻な問題である。

昌子源が、ホワイトボードに絵で描いて説明しているそうなので、口頭や文章だけでは理解されないのだろう。気の毒である。

下手で愚劣なサッカー指導者が、父兄やサポを黙らせるためだけに言う言い方を、学んできたのだろう。大阪では、父兄やサポが何を言いたいのか分からないことも多いのだろうが、情報発信で読解能力や言語能力を高めていくことも必要である。

870Isogawa Takuji: 2022/06/03(金) 23:01:55

ガンバイズムに、「サッカーには言葉は要らない」とか言うのがあると、家長昭博氏や宇佐美貴史氏や井手口陽介氏の欧州挑戦が上手くいかなかった原因になってしまう。

自分のしていることややりたいことを言葉で説明することができなければならない。

日本語で論理的に書くことができれば、人工知能で翻訳できる。パナソニックで、ヨーロッパで話されている言葉を日本語に翻訳して、日本人選手が、ヨーロッパで、していることや、やりたいことを説明できるようにする。

<http://kizuna.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1654147926/188>

871Isogawa Takuji: 2022/06/03(金) 23:26:54

今日の練習。未就学。フラフープの輪に球を入れる練習をするのはなぜなのか、分かっていない選手が多いので、ゴール前に輪をなぞって審判スプレーで輪を書いて、その内にパスを送り、走り込んだ選手がシュートをする練習をすると、パスが速すぎても、パスが遅すぎてもいけないことを理解できる。

872Isogawa Takuji: 2022/06/03(金) 23:34:51

今日の練習。小学生。ターンしながら、パスの方向や速度を調節するのが難しいので、動く相手にパスをするということを目的にして、固定した的に当てるという練習も必要である。

1mゴールでは的が大き過ぎるので、ウエイトボールを2つとか1つとかを的にする。

873Isogawa Takuji: 2022/06/03(金) 23:39:02

今夕の練習。中学生。パス・スピードが速すぎてしまう原因は、球を行かせたい方向にダメを推すからなので、ダメを推さなくても良いように、ワンタッチだけで速度や方向を調節できるように練習する。

874Isogawa Takuji: 2022/06/03(金) 23:40:55

今夜の練習。女子。球をゴールの上に外してしまう原因として、腹筋を必要以上に使って球速を上げようとしてしまうことがあるので、背筋での捻転だけで球に十分な速度を与えることができるように練習する。

875Isogawa Takuji: 2022/06/04(土) 22:35:31

リフティングに拘っている人は、壁当てをする場所が近所に無かった人なのだろうか。音がうるさいとか怒られて。ウイイレ脳との関係性が分からない。音がうるさいと怒られ、ゲームに走ったとか。家の周りが坂ばかりだったとか。百均のゴムボールで布団を相手に壁当てをする指導が無かったとか。

リフティングは、トラップをミスした時の対処法だから、まず、壁当てでトラップミスをしないようにする練習が先決である。土のグラウンドでは、球が小石ではねるので、トラップミスが起きやすいが、芝のグラウンドでは、トラップミスは選手に原因があることが多い。

876Isogawa Takuji: 2022/06/07(火) 23:26:04

今夜の練習。中学生。フィールドの球の回転が斜めになっていたり、不規則になっていると、強風時に球が思わぬ方向に行ってしまう、追い風の有利な状況を活かさなくなる。球の回転を、規則正しく縦回転になるように蹴ることが基礎練習から必要である。

877Isogawa Takuji: 2022/06/07(火) 23:30:54

今夜の練習。女子。球が収まらないのは、球との接触地点で跳躍して、上昇段階で球に触ってしまうからなので、球との接触地点に向けて走り幅跳びをして、落下しながら、球に足が当たる高さが、球の中心になるように調節して球を鎮めるようにする。

トラップだけではなく、キックする場合でも、体の上昇段階で球に当たると球が浮いてしまう。下降段階で球の中心に足が当たるように走り幅跳びをして、両足後方踵着地をする。

878Isogawa Takuji: 2022/06/10(金) 08:51:27

昨日のコロンビアとのU19日本代表の試合。国内のチームが、いかにぬるま湯で、部活動出身者にとって易しいか、ということ露呈していた。ワンタッチで、最適な方向や速度の球を蹴ることができていない。欧州や南米で通用しないことに愕然とし、日本を脱出する。 #daihyo #代表 #JFA #U19

日本国内での練習が、欧州や南米で通用しないことに愕然として、日本を脱出する選手の何と多いことか。解説していた松井大輔氏も、なぜ足が伸びて来るのか、理由を説明していない。腰を回すので、腰の半径分、脚を長く伸ばせる。できない指導者では教えられない。 #daihyo #代表 #JFA #U19

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1544111111111111111

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1544111111111111111

879Isogawa Takuji: 2022/06/10(金) 08:56:54

昨日のタジキスタンとのU23日本代表の試合。腰の回転を使えていないので、対戦相手と正面衝突してしまい赤紙退場となってしまう。腰を回して背中中で相手と擦れ違ふような動作をすると、走り幅跳びで跳び込んでも正面衝突を避けることができる。 #daihyo #代表 #JFA #U23

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1544111111111111111

880Isogawa Takuji: 2022/06/10(金) 22:17:29

今日の練習。未就学。幼児が成人と練習していると、成人の走る速さに合わせてパスを出すので、幼児同士で練習や試合をすると合わなくなってしまう。試合は、同年代の児童や生徒と組むので、成人が幼児の走る速さに合わせて練習をするか、幼児同士で練習

させるようにする。

881Isogawa Takuji: 2022/06/10(金) 22:23:18

今日の練習。小学生。走り幅跳びで球に足をキックやトラップで当てる場合、先に球に当てる足を動かすと、体重が後ろに残って球に当てる足が上に浮いてしまう。先に球に当てない足で地面を蹴って前に進んでから、球に当てる足を前に伸ばすようにすると、体幹を前に動かしているの、足が浮かなくなる。

横に動く場合も同じなので、反復横跳びの連続練習を体育館の鏡を見ながら行って、体幹が垂直に保たれていることや、足が浮かないことを確認する。足が浮いてしまうと、着地が遅くなるので、速度が低下してしまう。キックやトラップの精度も低下することになる。

882Isogawa Takuji: 2022/06/10(金) 22:25:58

今夕の練習。高校生。球に足を当てることを優先し、歩幅や歩数を劣後していると、トラップやキックの方向に精度が出せないの、歩幅や歩数を瞬時に計算して、過不足の無いように前後左右に動けるようにすること。

883Isogawa Takuji: 2022/06/10(金) 22:28:58

今夕の練習。身体が傾くと、球の回転も傾いて、繋いでいくと、エラーの原因になり、球を止めて蹴るところで、プレスが掛けられて奪われるので、身体が傾く原因に判断の遅れがあることから、受け側の予想をできるだけ裏切らないようにパスを出せるようにすること。

884Isogawa Takuji: 2022/06/10(金) 22:36:37

今夜の練習。女子。ビルドアップに対するプレスへの対応。横に幅を広く取って、パス速度を上げたり、I Hが下がって、FWが対戦相手のI Hの外側に張り付いて零れ球を拾われたり展開させないようにする。

S BとS Hの距離が遠いと、奪取される隙間になるので、I Hの外側に張り付いたFW経由にする。対戦相手が攻撃の人数を増やしてきた隙間や空地に球を保持して走るようにする。相手が戻るところをマークが外れた誰かにパスをする。

885Isogawa Takuji: 2022/06/11(土) 01:35:10

サッカー日本代表のブラジルとの試合。「日本は反則が多かった」とチチ監督が苦情を述べた。負傷させるような反則が多かったという意味なのだろう。正面衝突するような硬い反則ではなく、擦れ違う柔らかい反則が要求される。2022年6月10日日本経済朝刊37面。 @Sankei_news #daihyo #代表

昨夜のサッカー日本代表のガーナ代表との試合。この水準では、ワンタッチやダイレクトがスタンダードで、トラップ&キックはオプションとなる。土砂面での部活動では、トラップ&キックが基本とされるが、芝生面での競技ではワンタッチやダイレクトが基本となる。 #daihyo #代表 #JFA #Jleague

ワンタッチやダイレクトで、球が行く方向や速度が調節できないと、芝生面での競技活動が難しくなる。トラップ&キックでは、ワンタッチの一種として、球速を秒速0m~30cm程度にする。トラップのワンタッチでの方向付けを球速を下げながら行う。 #daihyo #代表 #JFA #Jleague

886Isogawa Takuji: 2022/06/15(水) 21:43:08

今夜の練習。高校生。シュート練習で、球が上に外れる原因は、足を振っているからなので、足を水平に回して、球に足が当たる点によって、球の仰角や回転や方向を制御できるように練習しなければならない。

<https://ameblo.jp/isotaku503/page-5.html>

887Isogawa Takuji: 2022/06/15(水) 21:49:46

今夜の練習。女子。中学生で新しく入った選手は、球の中心を足で捉えることができている。膝の曲げ伸ばしでリフティングのように合わせていると、遠心力で膝が伸びるので、上手く合わせられないことが原因である。

膝の曲げ伸ばしで合わせようとせずに、体を前後左右に移動させて、準備段階の立ち位置からの実行段階の位置取りで合わせる。

そのためには、対戦相手との関係での空間確保や、パスの送り側や受け側との位置関係による立ち位置や位置取りによって発生を

する体重移動の運動エネルギーのベクトルがどの程度になるかを学習していく必要がある。

<https://ameblo.jp/isotaku503/page-10.html>

888Isogawa Takuji: 2022/06/17(金) 22:55:47

今日の練習。未就学。ドリブルのタイミングは、脚や足の長さが伸びると変化するので、身長が伸びると変化してくる。これまでできていたことができなくなるので、パス・サッカーに誘導して、ドリブルをサッカーの一部にすることで克服させる。得意なことができなくなると、悲しくなる。

889Isogawa Takuji: 2022/06/17(金) 22:59:44

今日の練習。小学生。ワンタッチやダイレクトは、脚を縦に振る蹴り方では、球を上に乗せてしまうので、脚を横に回す蹴り方で対応する。右足でも左足でも蹴れるように、斬り返しの練習をさせる。

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/684>

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/690-691>

890Isogawa Takuji: 2022/06/17(金) 23:02:20

今夕の練習。高校生。身体を正面に向けたまま、脚を横に振ると足が届く限界が狭くなり、精度や速度が低下するので、身体を球を蹴る方向に回しながら脚を水平に回すようにする。

足が届く限界が広くなり、精度や速度が向上する。

891Isogawa Takuji: 2022/06/17(金) 23:06:35

今夕の練習。中学生。フィードの距離の調節。一定にすることが可能であるのは、体重移動の方向と速度であり、靴底と芝生との摩擦は一定にすることができないので、助走で体重移動の方向や速度を一定にして、蹴る直前のステップでは体重移動を加速させないようにする。

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/872>

892Isogawa Takuji: 2022/06/17(金) 23:12:05

今夜の練習。女子。球速が速くなると、トラップを弾いてしまうエラーが増えるので、球を受ける前に、身体の方角を蹴ることができる隙間や空地の方に向けておいて、弾いた球が対戦相手から奪われにくいようにしておく。

基礎練習や応用練習の段階からトラップに失敗すると弾くような速い球で練習をしておかないと、試合で失敗する危険を高める。

野球の場合は、身体の前で捕球して前に弾いても、対戦相手が球を奪いに来るとはならないので、サッカーとは異なる競技である。

893Isogawa Takuji: 2022/06/21(火) 23:23:33

今夜の練習。中学生。二年生は、球の中心を足で捉えることができていない。膝の曲げ伸ばしでリフティングのように合わせていると、遠心力で膝が伸びるので、上手く合わせられないことが原因である。

膝の曲げ伸ばしで合わせようとせずに、体を前後左右に移動させて、準備段階の立ち位置からの実行段階の位置取りで合わせる。

そのためには、対戦相手との関係での空間確保や、パスの送り側や受け側との位置関係による立ち位置や位置取りによって発生をする体重移動の運動エネルギーのベクトルがどの程度になるかを学習していく必要がある。

894Isogawa Takuji: 2022/06/21(火) 23:29:06

今夜の練習。女子。サイドの選手から球を送ってセンターの選手が合わせる地点は、指を差しただけでは分からない。センターの選手が走る方向や速度を決めて、等速度で走ることで、合わせる地点を報せる。

球を送る選手は、左右どちらの足に合わせるのか、その爪先側に合わせるのか踵側に合わせるのかで、次のプレーの成功率を高めもするし低めもする。実際に成功するかどうかは別にして、意識をして行わないと、できるようにならない。

895Isogawa Takuji: 2022/06/24(金) 23:55:42

今日の練習。未就学。球を目で追うと、体の動きと時間差が発生して、足が球に当たらないので、球の動きを予想して、球が足に当たる練習をする。横から転がした球を蹴り、前のゲートに入れたり、前のコーンに当てたりする。

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/678>

896Isogawa Takuji: 2022/06/25(土) 00:01:09

今日の練習。小学生。陸上競技のように足を高く上げて走ると、サッカーでは横から体を当てられて転倒する危険があるし、球の半径は4号球で10.25cmなので、ドリブルでは、それより足を高く上げる必要がない。地面に水平に足を動かして走るようにする。

897Isogawa Takuji: 2022/06/25(土) 00:06:55

今夕の練習。高校生。仰角を面で作って蹴っていると、その面を作るためにおいて動かした脚の力で、球を上方に外してしまうので、脚を水平に動かして、球に足を当てる点で仰角を発生させるようにする。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12676706098.html>

898Isogawa Takuji: 2022/06/25(土) 00:10:41

今夜の練習。女子。隙間や空地に動いて球を受けてワンタッチやダイレクトで反射したり、パスのズレに対応して動きながら球を受けて反射する場合に、球を反射する前に減速すると、その減速により進行方向と逆方向への加速度が発生するため、制球が困難になる。

球を受けて反射する時間は減速せず、反射してから減速するようにする。球を蹴る地点を跳躍して通過しながら球を捌いて、着地をしてから減速する。

899Isogawa Takuji: 2022/06/28(火) 22:00:26

今夜の練習。中学生。蹴る際に力むと、球が力んだ方向に逸れて枠から外れてしまうので、力まないようにする。

力まないようにするには、メンタル的には平常心と言う考え方が

ある。フィジカル的には、軸足で跳躍して空中で蹴ることにより、力んでも力めない状態で蹴る方法がある。空中で強く蹴るためには体幹を鍛錬する必要がある。

メンタル的には、目を瞑って、瞑想して蹴る方法がある。球や枠の位置や範囲は決まっているのだから、目を瞑っても位置や範囲は変化せず、蹴ることができるはずである。二人で練習して、球が何処に行ったかは聞くことができる。

球の中心が何処にあるかを確認する練習としては、爪先で蹴るという方法がある。置いた球や転がした球を目を瞑って蹴ることにより、球の位置を正確に予測できるようにする。球の飛び方で、球の中心からどれだけ外れたかが分かる。

900Isogawa Takuji: 2022/06/28(火) 22:06:47

今夜の練習。女子。走りながら蹴る場合、蹴るタイミングが限られて来るので、蹴るタイミングで球がどの位置に在るかが重要になる。右足で右方向に蹴る場合は、真横の3時の位置よりも後ろの4時寄りに在った方が良く、右足で左方向に蹴る場合は、真横の3時の位置よりも前の2時寄りに在った方が良い。

左足で左方向に蹴る場合は、真横の9時の位置よりも後ろの8時寄りに在った方が良く、左足で右方向に蹴る場合は、真横の9時の位置よりも前の10時寄りに在った方が良い。

トラップやドリブルでの球速や球向の精度を高めるという意識で練習する。

901Isogawa Takuji: 2022/06/28(火) 23:30:32

九州クラブユース(U-15)サッカー選手権大会でトリニータが一回戦敗退した。その監督が梅田高志氏なのだが、安藤洋一氏が一昨年のU-13担当で昨年のU-14担当だった。姿勢制御に問題が多い。

姿勢制御として、ターン・キックが旋回運動を独楽のように安定させるので有効なのだが、浮氣哲郎氏には異論があるようだった。身体が硬いと、頭・肩・背・腰・脚を捻転させる体幹の力を発揮できないので、全身で旋回した方が良い。

902Isogawa Takuji: 2022/07/01(金) 21:52:12

今日の練習。未就学。得意なことを伸ばすのか、不得意なことを克服するのか、楽しくするためには、得意なことを成功させた方が良いが、それだけでは試合にならないことにもなる。不得意なことが失敗する確率が高いことを、どう低くするかも考えることになる。

得意なことが出現する回数を増やしたりや、不得意なことが出現する回数を減らしたりとか。対戦相手は、得意なことを減らさせ、不得意なことを増やさせようとするから、不得意なこともやっておいた方が良い。

903Isogawa Takuji: 2022/07/01(金) 21:57:59

今日の練習。小学生。ヴォレー・シュートは、球の軌道を予測し、球を見ず、予測した軌道に対して球を蹴るので、「球を見て蹴れ」とか「被せて蹴れ」とか言う指導法は間違っている。

軸足の爪先を前方に向けて、軸足を地面に着けたまま蹴らされると、体幹の旋回の障害になり、体幹捻転による微調整で球速の調節ができなくされてしまう。

コーチもそのように教えられてきたのだろうが、間違っているので、コーチも上手く行っていない。パスの回転についても配慮が必要である。

近距離のパス交換では誤差が露呈しないが、中長距離になると、対戦相手にパスを渡してしまうことになりかねない。

904Isogawa Takuji: 2022/07/01(金) 22:03:14

今夕の練習。中学生。小学生時代の指導者の指導が間違っているも、それをジュニア・ユースの指導者が修正や否定すると、地域での軋轢や反目の原因になる。修正や否定しないままに戦術だけを教えても、上手く行くわけがないので、その修正や否定は必要である。選手が自分で考えて、告げ口しないとかした方が良いということにもなる。

905Isogawa Takuji: 2022/07/01(金) 22:10:00

今夜の練習。女子。走りながら左右に蹴り分けるためには、足の動かし方を工夫する。前方の2時寄りに在る球を左方向に蹴り、

後方の4時寄りの球を右方向に蹴るには、右足を円弧状に動かしている方が蹴り易い。前方の10時寄りに在る球を右方向に蹴り、後方の8時寄りに在る球を左方向に蹴るためにも、左足を円弧状に動かす方が蹴り易い。

陸上競技のように足を平行に動かしていると、速度を上げるには有利だが、球を蹴り分けるには不利になる。空走と実走とで走法を変化させる選手も存在する。

906Isogawa Takuji: 2022/07/06(水) 23:34:11

今日の山口との試合。筋肉疲労や栄養消耗で動作にズレやブレが発生するので、速筋よりも遅筋を動かすプレーが要求されるようになる。膝下の振りは速筋で、体幹の回しは遅筋で行われるので、普段の練習から速筋と遅筋の使い方を考えておく必要がある。

#Trinita @shimotaira525 @k_iwase #frontale

川崎フロンターレで、膝下の速筋と体幹の遅筋との使い方が悪く教え方が間違っているということは無く、去年でも、そのようなことは無かったのだから、今年になってからの指導や練習に問題があるということになる。負傷者続出の原因なのではないか。

#Trinita @shimotaira525 @k_iwase #frontale

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status

907Isogawa Takuji: 2022/07/08(金) 23:27:00

今夜の練習。中学生。軸足を地面に接地したまま体幹を旋回すると、重心の軸と接地の軸とで楕円回転をしてしまうので、球速や球向が不安定になり制御困難になる。360度の方向に蹴るには、接地の軸が邪魔や障害になるので、重心の軸だけで旋回して蹴ることができるようにする。

重心の軸だけで蹴る場合、空中で体幹を捻転させる筋力が必要になり、空中での舵取りとして、軸足を旋回に対して順方向に後ろに回したり、旋回に対して逆方向に前に回すことで、重心の軸の位置を調節したり、旋回のを速度を調節できるようにする。

908Isogawa Takuji: 2022/07/08(金) 23:30:33

トラップにおいても、旋回しながら行うので、踵側に球を当てて

足の外側や内側で爪先側に転がして、直線運動の運動エネルギーを回転運動の運動エネルギーに変換したり、爪先側に球を当てて踵側に転がしたりすることで、球を減速させる。

中学生の場合、足首の力が弱いので、爪先側に強い球を当てられなことがあるので、踵側に強い球を当てて、爪先側に転がすことで球を減速させる練習からした方が良い。

909Isogawa Takuji: 2022/07/09(土) 21:47:06

今日の試合。高校生。中盤の横パスが位置関係が固定的で、人を見ずに球を見て蹴る方式であるところを狙われていた。位置関係を流動的にするのは難しそうなので、位置関係を縦関係にして、前後に選択できるようにした方が、球を奪われて失点する事態を防止できたように思われる。

910Isogawa Takuji: 2022/07/12(火) 22:56:44

今夜の練習。女子。コロナ禍での中断で瞬発力を発生させる速筋が新陳代謝で交換されて、古い細胞が新しい細胞に置き換わっている。鍛え直さないと、強い動作や速い動作でズレが生じている。

鍛え直すには、10～20mの全力疾走と反復横跳で、全方位の速筋を動かす。徐々に速くすることで慣らす。

911Isogawa Takuji: 2022/07/15(金) 23:34:07

今夕の練習。中学生。球を蹴る際に、蹴る脚を伸ばし、球を見るために頭を突っ込んで下を覗き込むと、体幹が傾き、回転の軸が揺れたり振れたりして、球向や球速の精度を出せない。そのフォームは否定される。

球を蹴る際には、球を蹴る球種を考えて、脚を旋回させる半径を決定し、体軸の位置を、予測した球を蹴る地点での球向を考えて設定し、そこに体軸を動かしながら、蹴るための旋回運動をする。体幹の垂直を保ち、視線を水平にし、球の軌道を正確に予測することで、球を見なくても蹴ることができるようにする。

912Isogawa Takuji: 2022/07/19(火) 22:55:32

633 Isogawa Takuji : 2022/07/16(土) 23:47:49.25 ID:YpRAd5Jw0

今夜の群馬との試合。対戦相手を動かして隙間や空地を作り出す戦略や戦術が機能していなかった。対戦相手の変化に対しても、遅滞や不備が多かった。選手の認識よりも広域であるべき監督が、その変化に対する対応方法を考える必要がある。

#Trinita @shimotaira525 @k_iwase

下平隆宏氏は構成が下手なので、無理な動きをさせて負傷させるから、選手が気を付けないといけない。今日も、シュート練習が入らないので、今日の傾向では、密集に速く低く、痛い球を蹴り当てて、弾んだ球を押し込むパターンか。ループは無理そうだ。

中川寛斗氏は、球に薄く当てるべき足を厚く当てるエラーが多い。身長が伸びたからか。

坂圭祐氏は、きちんと全身をターンして蹴らないから、力不足でエラーになる。

保田堅心氏は、軸足を地面から離して、水平に旋回して蹴らないから、ミドル・シュートが浮く。体幹の筋力だけで蹴らなければならない。

藤本一輝氏は、足下の支配下に球を置けないので失う。球を水平に斬って、コマ回しをして収める。

呉屋大翔氏は、対戦相手に身体を当てて、その力を利用する柔術を学ぶ必要がある。体当たりからの引き技とか。

上夷克典氏は、体を横に傾けて仰角を作る蹴り方では、エラーが多いので、身体を傾けずに水平に旋回して蹴って仰角を作る球際に強い蹴り方する必要がある。

失点は、上夷克典氏が、攻撃で前方に向かった選手の向こう側に球を落とせずに、守備が薄い地点に球を落とした結果だが、構成としては、そのキックのエラーにも対応できている必要がある。

715 Isogawa Takuji : 2022/07/18(月) 20:03:42.10 ID:AuNshBP10

原因は、低気圧の接近で、気圧が低下し、球が張り、抵抗抵抗が薄いので、球が硬くなり、球が回転では曲がり難い状況になっていたためである。

昭和電工ドームの開閉屋根が閉まり始め、直後に豪雨となった。

風向だけでなく、気圧の関係でも、蹴り方を変える必要があるということ。

<http://kizuna.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1657449743/408>

<http://kizuna.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1657449743/633>

<http://kizuna.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1657449743/715>

913Isogawa Takuji: 2022/07/19(火) 22:57:58

訂正>>912

誤：抵抗抵抗

正：空気抵抗

914Isogawa Takuji: 2022/07/22(金) 23:45:01

今日の練習。小学生。脚を先に伸ばしてしまうと、旋回の半径が長くなり、球に伝わる力が弱くなるので、腰を先に動かして、脚を伸ばさずに、足下の直下で旋回の半径を短くし、腰を動かした体重移動の力も使って、球の方向や速度を決められるようにする。

球を上にはり投げて手で受ける動体視力の練習では、下から受け止めて居ては動体視力の練習にならないので、横から掌で挟んで真剣白羽取りのように受けることができるように練習する。

<https://www.youtube.com/watch?v=unoaNC-2WQw>

915Isogawa Takuji: 2022/07/22(金) 23:49:32

今夜の練習。女子。中学生は、押し込みや突っ込みが一辺倒なので、高校生の守備の人数を増やしてしまい、前に進めなくなってしまうことが多い。駆け引きをして、球を後ろに回して、守備を前に出させておいて、その裏側に出すという工夫も必要である。

何回も同じ作戦を繰り返すと、対戦相手の守備も予想できるので、パスを出すと、居なかった場所に守備が来ることになるのだが、居なかった場所に来るということは、居た場所に居なくなったということでもあるので、居る場所に球を送ると、居なくなって球が通るということもある。

916Isogawa Takuji: 2022/07/26(火) 22:16:55

今夜の練習。女子。歩幅や歩数の判断をミスすると、球の当てるべき部位に足の当たるべき部位が当たらずに、キックがエラーに

なるので、最初の一步の左右や歩幅や速度を厳密に調節する意識で練習をする。

スライドやフリックやリフトも、試合中の感覚だけで蹴るのではなく。監督や先輩ができていなくても、練習中から感覚を磨いていないと、「仕方なく蹴りました」とか「偶然に成功しました」では進歩や発展が無い。できない選手も練習しないとできるようにはならない。

917Isogawa Takuji: 2022/07/26(火) 22:22:44

>>915

中学生女子で、SBが逆SHにフィードで球を届けるといのは、筋力的に無理なので、GKとCBとCHとに選択肢を作って貰い、逆SBが対戦相手のSHよりも前に行けるようにビルド・アップの練習をする。

その場合、逆CHが逆SBの位置に入り、逆SHが逆CHの位置に入るように位置交換をする。行って戻ってでは時間も晚くなり速度でも遅れるので、ローテーションを組むようにする。

918Isogawa Takuji: 2022/07/29(金) 18:33:32

今日の練習。未就学。未就学の幼児に球を止めて蹴るをさせると、足下を見て蹴ってしまい、相対的に重い頭でバランスを崩して、球を失ってしまうことが多いので、足下を見ないで触覚で分かるようにしたり、球を蹴り返して追い掛けられる範囲に球を転がすことができる練習をする。

919Isogawa Takuji: 2022/07/29(金) 22:02:34

今日の練習。小学生。陸上競技の走り方では、肘を張っていても、走るレーンが分かれているので衝突しないが、サッカーでは、肘を張ると、対戦相手に衝突した際に痛いので、肘を背中後ろに回すようにする。

肩を回す力を、走る力や蹴る力に連動させて活かせるようにする。

920Isogawa Takuji: 2022/07/29(金) 22:10:07

今夜の練習。女子。外側の選手が内側に張ったり、内側の選手が

外側に張ると、外側に寄ったり、内側に寄ったりして、立ち位置が適正で無いことがあり、ミドル・シュートやロング・シュートを撃たれたり、ワン・ツー突破をされてしまったりする。

左右の位置関係はキーパーが、前後の位置関係は監督が声掛けをして修正する。人数が足りない時は、FWを動員し、コンパクトにして経路を塞ぐようにする。

球を見ようとして下を向くと、体軸が前方に傾くので、後ろの球は外側に、前の球は内側にズレて蹴ってしまうことになる。下を向く角度は徐々に大きくなるので、それを調節することは難しい。

下を向かずに、垂直な姿勢を保つためにはどうするかを考えた方が、視覚と触覚との連動で発生する時間差もあるのだから、良い方法となる。

921Isogawa Takuji: 2022/07/30(土) 00:30:41

追記>>920

中学生を上手にしないと、高校生が上手にならない。慢心してのミスやエラーが増えている。

922Isogawa Takuji: 2022/07/30(土) 00:48:27

宮市亮氏の前十字靭帯断裂の負傷。必要が無いのに、なぜゴールラインの内側に残ろうとしたのかが不明である。陸上競技の様な速く走るだけの走り方を教え込まれて、衝突のことを考慮した膝の使い方ができなかったのではないか。外に膨らませて動かした方が横からの衝撃に強い。 #JFA #Jleague

宮市亮氏の前十字靭帯断裂の負傷。必要が無いのに、なぜゴールラインの内側に残ろうとしたのかが不明である。陸上競技の様な速く走るだけの走り方を教え込まれて、衝突のことを考慮した膝の使い方ができなかったのではないか。外に膨らませて動かした方が横からの衝撃に強い。 #Marinos

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1552111111111111111

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1552111111111111111

923Isogawa Takuji: 2022/07/30(土) 09:39:08

今朝の試合。高校生。左側が攻撃に行き過ぎ、左側の守備が薄くなっているところを狙われたのだろう。人数を増やすように誘導して、守備を空けさせる戦術もある。攻撃に入る時の立ち位置や位置取りで決める。

924Isogawa Takuji: 2022/07/30(土) 10:05:20

追記>>923

球を奪う際の横の動きが影響し、奪ってからのパスの精度が低くなっている。横の動きを止め切る時間は無いのだから、横の動きを計算に入れて、中長距離のパスの精度を向上させる意識が必要である。

925Isogawa Takuji: 2022/07/30(土) 10:59:19

負傷防止という観点からは、今後のこともあり、無理なプレーをしないようにする教訓としておいた方が良い。高校サッカーでの成功体験が、負傷者続出となっているのは、大分トリニータでの下平隆宏氏も同じなのだから。

ポジションを固定して、行き戻りをしているから筋肉系の負傷が増える。位置交換をして、急激な方向転換を減らした方が良い。

>><http://kizuna.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1658621174/165>

<http://kizuna.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1658621174/166>

166 Isogawa Takuji : 2022/07/30(土) 10:57:47.11 ID:F0tyVTDh0

926Isogawa Takuji: 2022/08/03(水) 00:21:44

今夜の練習。女子。接近した対戦相手を躲して球を前に送る練習。体軸を垂直に保ちつつ、横に動いて、前方に蹴るには、体幹捻転を早く行い、蹴る瞬間には、体幹の捻転が蹴る方向に向いている必要がある。

走りながら蹴る場合でも、蹴る足の逆の方向に球を送る場合は、速く捻転を開始して、蹴る瞬間に蹴る方向に腰が向いている必要がある。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12756712987.html>

927Isogawa Takuji: 2022/08/03(水) 00:32:06

追記>>926

ドリブルからパスを送る場合に、対戦相手の隙間と受球相手との位置関係からパスを蹴る地点を決定し、その地点で最適な姿勢でパスを蹴れるように、歩幅や歩数を調節して、そのタイミングに球がその地点に在るように球を動かして行く。

928Isogawa Takuji: 2022/08/05(金) 21:47:11

今日の練習。未就学。縦に走ると誤差が少なく、横に動くとき誤差が大きくなるので、横に動く際の誤差を小さくできるように、壁に当てる練習で、壁を頂点にした二等辺三角形を白墨などで描き、その線の上を通るように、球を蹴って壁当てをする。

横に動く動きを止めずに、ターンをする動作で蹴って方向転換をする。

929Isogawa Takuji: 2022/08/05(金) 21:55:28

今日の練習。小学生。横に動いて蹴ると、体重移動の力が働いて、球を蹴る方向と球が行く方向とが違う。球や体を止めて蹴ると、力学の学習にならないので、球も体も止めずに蹴る練習していることが肝要である。

膝下の振りだけでは、球が行く方向を制御することができずに、強く蹴り過ぎてしまうことが多いので、体重移動の力を相殺するように意識して、ターンの力を使い、球を蹴る方向を決めるようにする。

930Isogawa Takuji: 2022/08/05(金) 23:32:35

追記>>914

動体視力を、球を投げ上げて両手で挟んで受けて鍛える真剣白刃取りの練習は、4号球では突き指の危険がある。

百均のゴムボールなどの軟らかい球を使った方が、突き指の危険を防げる。

931Isogawa Takuji: 2022/08/07(日) 21:34:25

実際の試合で、球を止めて立ち停まって蹴ることができるのは、その前の準備で、球を止めず足を止めずに、球を回して、時間や空間を作ることができていたからなので、時間や空間を作るための走りながらのタッチやパスの練習をすることが先決である。

932Isogawa Takuji: 2022/08/12(金) 16:09:12

今日の練習。女子。パスの相手の走路を対戦相手の守備が塞いでいることもあるので、パスの相手と対戦相手の守備の位置関係を俯瞰視できるように練習する。球を追い掛ければ間に合う地点もある。予定通りに行かないこともある。

パスのバウンドが、球に触れる地点で浮いていると処理できないことがあるので、球に触れる地点で接地しているように、パスをした球が最初にバウンドする地点を調節できるように練習する。

球の奪われ方が悪いと、反転速攻されてしまうので、対戦相手に即座にマイ・ボールにされないように、対戦相手の足の外側に球を当てるようにする。右利きの場合は、右側を塞いで来るので、左右どちらでも触れるドリブルをして、左足で対戦相手の右足の外側に球を当てられるように練習する。

933Isogawa Takuji: 2022/08/19(金) 23:54:30

今日の練習。未就学。正確に蹴れるようになると、偶然ではなく、必然にパスが繋がったりシュートが決まるようになるので楽しくなる。

934Isogawa Takuji: 2022/08/19(金) 23:58:25

今日の練習。小学生。球を投げ上げてトラップするには、上から抑えるよりも、横から斬る方が、動体視力の訓練として有効で、ボレーで水平に蹴る練習にもなる。自分で投げ上げるより、対面で投げて貰った方が練習になる。

アンダー・スローで練習して、下から上に上がる滞空時間が長い軌道を確認する練習から、滞空時間が短いスローインでも受けられるように練習していく。

935Isogawa Takuji: 2022/08/20(土) 00:03:39

追記>>934

ボールの空気圧が規定通りでない、普段練習しているボールと、他の選手の持ち球や試合球とでは、球が行く方向が違って来る。規定の空気圧を量ってもらい、練習するようにする。

936Isogawa Takuji: 2022/08/20(土) 00:11:40

今日の練習試合。小学生。走りながら蹴る場合は、軸足を地面に突いて体重移動を止めて蹴ると、軸足を痛めることがあるので、空中に跳躍して、垂直姿勢で球を蹴るように練習する。

軸足を中心にした旋回運動と、体軸を中心とした旋回運動とが、混在して制球を難しくするので、軸足を地面に突かない方が正確に球を蹴ることが出来るようになる。

937Isogawa Takuji: 2022/08/20(土) 00:12:32

追記>>936

PAの外側の横からシュートとクロスを蹴り分けることができるようになった方が、対戦相手の守備を迷わせたり、試合形式練習で、守備の選手に迷わない守備ができるように練習をさせることができる。

PAの横から角度が無いシュートを蹴ることができないと、対戦相手の守備を後ろに引かせ、その前のスペースを作って使うことができるようにならない。

938Isogawa Takuji: 2022/08/20(土) 00:15:01

付記>>937

スーパーなシュートを決めるというより、対戦相手の守備を迷わせて空隙を作る地道な作業である。

939Isogawa Takuji: 2022/08/24(水) 23:38:05

今夜の練習。短距離のパス交換練習。前後左右に移動しながらにターンして蹴る場合、ターンを止めて、脚を旋回させたり、膝下を振抜したりしていると、時間が晩くなるので、ターンをしつつ、

脚の旋回のを速度を調節して球向や球速を決められるように練習をする。

ターンを止めようにも、止めきれないので、誤差の原因になってしまう。ターンの起点や速度、旋回の起点や速度、膝下の振抜の時機や方向、前後左右への移動の方向や速度などで決めることができるようにする。

940Isogawa Takuji: 2022/08/24(水) 23:40:35
追記>>939

女子の場合、ターンを止めないで蹴った方が、速度を速くできるので、ターンを速くして、旋回や振抜をマイナス方向に動かして、球速を遅くするなどの工夫も必要になる。

941Isogawa Takuji: 2022/08/26(金) 23:48:52

今日の練習。未就学。周回コースを設定しての逃げ追いの練習。足の運びが跳び足で摺り足になっていないので、急旋回ができないため、コースから食み出してしまうことが常態化し、食み出し禁止のルールを守れない。

守れないルールを設定しても、守れないルールは守れないので、周回コースを広げて、守れるルールを設定することで、ルールを守れるようにした方が良い。急旋回できる摺り足の技術習得も必要となる。

942Isogawa Takuji: 2022/08/26(金) 23:53:14

今日の練習。小学生。コーンの右側や左側で受け、左側や右側に動いて蹴る練習。ワンタッチで横に動かした球を横に動いて蹴るので、トラップが自身へのパスであるという意識で、蹴り易い場所に球を置けるようにする。

球を垂直に回転させ、独楽（こま）のように固定するのだが、回転が傾くと、独楽のように何処かへ転がって行ってしまう。

943Isogawa Takuji: 2022/08/26(金) 23:56:48

今夕の練習。中学生。球の半径の高さに水平に足を動かして受けたり蹴ったりしているつもりでも、重力で体が落下して

いるので、球の下を蹴ってしまい、球を浮かせてしまうことがある。球に足が当たる時刻に、足の高さが球の半径の高さになっているように跳躍を調節して蹴るようにする。

944Isogawa Takuji: 2022/08/27(土) 00:02:44

今夜の練習。中学生。試合形式の練習は、球の軌道予測や人の動向予想が現実と一致するかを確認する作業でもあるので、予測や予想が一致したか、予測や予想は一致をしたが、準備や動作が間違っていたり誤っていたか、を確認するメンタルなトレーニングを考えながら行う。

判断ミスや動作エラーをして、予想や予測を止めてしまい、目で確認してから蹴っていると、体も停まって、球も止めてしまうので、時間を浪費するようになるし、練習のレベルが下がってしまうことになる。

945Isogawa Takuji: 2022/08/27(土) 00:07:33

今夜の練習。女子。シュートで球が浮く原因に、膝下の振抜が球に当たる際の角度が上を向いてしまっていることがあるので、体幹の旋回による水平回転での足が球に当たるの同時に、膝下の振抜の力が加わるように時間調節ができるようにする。墮振る（地球を蹴る）危険があるので、体幹の旋回のみで蹴ることができるように練習する。

946Isogawa Takuji: 2022/08/30(火) 22:06:04

今夜の練習。中学生。対戦相手を自身の動作を見せて動かして、その動きを予想して、空けた隙間や空地を使うという練習をしていかなければならない。その動きを見てから蹴っているのは、隙間や空地を塞がれたり埋められたりしてしまう。

部活動レベルでは、対戦相手のシステムを尊重して、崩さないで動かすだけだが、ユースレベルでは、対戦相手のシステムも崩すので、空けられた隙間や空地を塞いだり埋めたりする判断が必要になる。

システムのポジショニングは責任だが、崩しに対する位置取りは判断なので、責任と判断との両立が必要になる。

ドリブルを仕掛けられて、ポジショニングを重複させられた場合

に、その重複を解消するために、空地や隙間を埋めたり塞いだりする判断ができないと、「居る意味が無い」と外すコーチもいるようだが、選手がそれを分かっていないと、保護者からの苦情になることもある。

部活動では責任までが重視されるが、ユースでは判断までも重視される。そのレベルの違いがあるということ。

947Isogawa Takuji: 2022/08/30(火) 22:31:14

今夜の練習。女子。2 / 3コートでの試合形式での縦パスの練習。横幅をゴール前までも狭くしてしまうと、縦パスを受けた選手の選択肢を横方向に失わせてしまうので、センターラインの部分を狭くするだけで良かったのではないか。

縦パスをFWに通すだけの練習では意味が無いので、次の仕掛けを準備して球を送らなければならないが、対戦相手の守備の人数を減らしたり偏らせたりする動きが足りないので、縦パスを通すだけになってしまい、徐々に幅が狭くなり、球速を速くし過ぎて弾かせてしまうようにもなってしまった。

948Isogawa Takuji: 2022/08/31(水) 00:19:07

追記>>946

責任や判断には価値観が介在するが、サッカーの場合は90分や1年間での結果が出るので、選手の責任や判断と監督の判断とに価値観のズレが有る場合、結果が出ないことがある。監督の責任となる。

ガンバ大阪の場合は、幾らでも選手を獲得できるのだから、監督の価値観が優先されているのだから、大分トリニータでは、そうはいかないので、選手の責任や判断を優先しつつ、その改善や改良を図らなければならない。

片野坂知宏氏と坂井大将氏との場合は、判断の基準が違うので、合わないところがあった。隙間や空地の塞ぎや埋めのスタイルが違うのである。物理的な方法と心理的な方法とがある。

949Isogawa Takuji: 2022/09/02(金) 23:53:36

今日の練習。未就学。目に見える範囲は、球が動いていても、球

が蹴る瞬間に何処に在るかが予測できるようになった。球が足下や後方など、目に見えない範囲に球が動いていると、まだ予測ができないようだ。目に見えない範囲は、足で触って確認するしかないので、球を止めずに足で触って蹴る練習を、楽しんでできるようにする。

950Isogawa Takuji: 2022/09/02(金) 23:56:57

今日の練習。小学生。蹴った球の距離を合わせる練習。球のどの部位を蹴るかによって、球を直進させたり回転させたりする力の割合が変化するので、球の中心に足を当てるようにして、力加減を調節できるようにするところから始める。

球に足を当てる部位による直進や回転の変化を学習すると変化球を蹴ることができるようになる。意図しない変化はミスやエラーだが、意図した変化球は試合で使える。

951Isogawa Takuji: 2022/09/03(土) 00:01:23

今夕の練習。高校生。二等辺三角形の頂点で受け出しをし、底辺の両端で左右に動きながら受け出しをする練習では、膝下の振抜（ふりぬき）を使用せず、体幹の旋回のみで蹴り返すようにすると、体幹筋力の鍛錬になる。蹴り足方向に動きながら蹴るだけでなく、行き過ぎてから軸足方向に戻りながら蹴る練習もする。

軸足方向に動くには、軸足を地面から離陸させなければならないので、体幹筋力のみで蹴ることになり、キツイ練習にはなるが、鍛錬になる。

952Isogawa Takuji: 2022/09/03(土) 00:03:31

今夕の練習。中学生。正面から直進して球に入るよりも、体幹を捻転させながら球に入った方が、球際を強くすることができるので、体幹を捻転させながらでも球の行方を制球できるように練習しておいた方が、応用が効くようになる。

953Isogawa Takuji: 2022/09/03(土) 00:07:53

今夜の練習。女子。その場で脚を振り回して蹴ると、球が踵から爪先方向に転がして回すことになるので、進行方向に内側の気圧が低くなり、外側の気圧が高くなるので、内側に曲がってしまうことになる。

球を蹴りたい方向に正対するように横方向に位置を移動してから蹴るようにすると、意図しない不如意な変化を防ぐことができる。時間が足りない場合に備えて、斜めに動きながらも球が向かう方向や回転を調節できるようにする。

954Isogawa Takuji: 2022/09/06(火) 23:32:12

今夜の練習。中学生。固定的なポジションにパスを送る部活動でのやり方と、流動的な立ち位置や位置取りにパスを送るユースやプロでのやり方との違いは、球を見ることができる時間や範囲を少なくしなければならないところに表れる。

球を止めて蹴っていると、時間を食うので、パスを送るコースを消されるため、ワンタッチやダイレクトで送るようにし、それでパスを送れないと判断した場合に、球を動かして下を見ずに周囲を見ながら蹴ることができるようにならなければならない。

最初から球を止めて蹴る体勢では詰められるので、ワンタッチやダイレクトで蹴る体勢を取りつつ、球を受けて、走る方向に走る速さと同じ球速で球を転がし、周囲を見ながら、球を見ないで、右足でも左足でも蹴ることができるように練習する。

955Isogawa Takuji: 2022/09/06(火) 23:35:26

今夜の練習。女子。パスを送る場合に、対戦相手が届かない地点に球を送ろうとすると、受側の選手を走らせることになるので、走りながら受けられるようにパスを出して、受けた選手が走って、次のパスを出せるように考える必要がある。

956Isogawa Takuji: 2022/09/07(水) 00:49:35

追記>>955

球を蹴る音が悪いのは、球を凹ませて蹴るからなので、球の皮を剥く方向に凹ませないように蹴ると高い音を出せるようになる。

957Isogawa Takuji: 2022/09/07(水) 10:04:19

追記>>954

球を走る速さと同じ速さで走る方向に転がして、球を見るために

下を向かずに、球を見ないで蹴ることができるようにする練習では、1mゴールでは左右50cmの誤差を許容してしまうことになるので、ウエイト・ボールを使用し、球一個分の精度を出せるようにする。

958Isogawa Takuji: 2022/09/09(金) 23:34:18

今日の練習。未就学。キックの仕方には、スウィングとタッチとがあり、体幹を捻転させ、脚を旋回し、膝を振抜するスウィングと、体を跳躍させ、落下しながら触るタッチとを区別する。

フラフープの輪の中に球を入れるのはタッチ・キック、コーンに球を当てて倒すのはスウィング・キックで行う。タッチ・キックはゴール前での横パスなどで使うことが多い。

二人でビブスの両端を掴んで走り回る鬼ごっこ練習は、横方向に力が掛かるので、摺り足の学習に有効である。跳び足では、力の掛かり方にムラが発生する。

959Isogawa Takuji: 2022/09/09(金) 23:40:10

今日の練習。小学生。飛球に対するトラップの練習。球を見続けていると、反応が遅れるので、球を見切って、落下地点を予測し、落下地点で球を上から抑えたり、横から斬るようにトラップする。

練習としては、壁に向かって、両手で下から球を投げ当て、上昇の途中で壁に当てた球を、自分の頭上を越えさせて壁の反対側に落とし、壁に背を向けた状態で、落下地点を予測し、上を見ずに、球をトラップできるように練習する。

学校で壁当てが禁止されている場合、バスケットボールのゴールボードに当てる方法もある。

960Isogawa Takuji: 2022/09/09(金) 23:44:14

今夕の練習。中学生。トラップでベイブレードのように横回転をさせて球を留める場合に、右足で踵から爪先方向に球を撫で斬りして留めて右足で蹴り易い場所に球を置くだけでなく、右足でも爪先から踵方向に刺し斬りにして留めて左足で蹴り易い場所に球を置く練習も必要である。

961Isogawa Takuji: 2022/09/09(金) 23:50:04

今夜の練習。女子。インサイドでトラップする場合、球に対して足の内側を直角に当てると、球を凹ませて弾いてしまうので、球に対して内側を斜めにして当て、足で斬るように動かして、球を水平回転させて留めるようにすると、球を弾かずに留めることができるようになる。

どの程度の角度で足の内側を斜めに当てるのか、どの程度の速度で足で球を斬るように動かすのかは、球速や体重で変化するので、試行錯誤が必要である。それを走りながら行い、走る方向や速度と同じ方向や速度に球を転がせるようにする。

962Isogawa Takuji: 2022/09/10(土) 23:34:47

追記>>959

飛球トラップでは、コーチの出身ポジションによって違いが出てくる。

DF出身コーチは、球をクリアすることが多いので、爪先の上で受けるように練習させる。

MF出身コーチは、球を止めてからパスを出すことが多いので、爪先の下で球を抑えることが多い。

FW出身コーチは、ダイレクトでシュートやクロスを蹴ることが多いので、横から斬るように球を蹴ることが多い。

下から受けたり上から抑えるトラップは、球の落下地点だけ予測できれば可能だが、横から斬るトラップは、球の落下地点だけでなく球の落下時刻も正確に予測できる必要がある。

963Isogawa Takuji: 2022/09/10(土) 23:47:13

追記>>959

飛球トラップで、上を見ずにできるようにする練習をする理由は、周囲が見えなくなると激突する危険を防止するためなので、必ず進行方向が見えるように練習する。

<https://www.youtube.com/watch?v=HgqqnqmsfGg#t=1m20s>

<https://www.youtube.com/watch?v=8nDtA8rufVM#t=20s>

964Isogawa Takuji: 2022/09/11(日) 00:18:40

参考>>957

2022年9月7日 天皇杯 福岡 v s 甲府 三平和司氏

<https://www.youtube.com/watch?v=70zRSx3NF0o#t=28s>

965Isogawa Takuji: 2022/09/11(日) 08:11:37

昨日の試合。高校生。トップチームからの影響なのか、攻撃優先で守備組織の構築が疎かになっているので、プレミアリーグでは勝てなくなりそうだ。昇格を目標とするには指導者の力量が足りていない。

先発と交代との違いは、走り方の問題が大きい。腰が水平にツイと滑るように走れないと、上下動が発生し、タイミングによって球が浮いたり弾んだりしてしまうことが多かった。映像を見せて自覚させたり、水を入れたペットボトルを腰に巻いて走り、自覚できるようにする方法がある。

966Isogawa Takuji: 2022/09/11(日) 19:19:47

今日の試合。中学生。U13宇佐は、走行が波打っているので、球の中心に足が当たらず、球を遠くに飛ばそうとして下から持ち上げるような蹴り方をしている。そのため、パスの精度が低下し、パスの距離も伸びないので、ワンサイドゲームになってしまっている。

走行を腰が水平に動き続けるように、脚の動かしかたを工夫し、球の中心に常に足が当たるように練習する。コーチは体重も筋力も重く強いが、体重が軽く筋力が弱い中学生の蹴り方に合わせて蹴って見せる必要がある。

967Isogawa Takuji: 2022/09/11(日) 19:27:22

今日の試合。中学生。U15宇佐は、10～15m程度の飛球のパスの精度が低く、仰角が低いのでパスが通らないことが多い。軸足を浮かして、蹴る脚を前に、軸足を後ろに旋回させることで旋回の半径を短くするのだが、体幹が傾いていると蹴れないので、体幹を垂直に保つように練習する。

アビスパ福岡では、「球を見て激突するのは仕方が無い」が「球

を見ていれば激突しても構わない」になってしまっているようだ。危険な習慣であるため、球の落下地点を予測して、球を見ないで、進行方向を見ても受球できるようにする習慣に改めた方が安全である。

2022/09/13 22:28:24 evening_runner 1569679391919325184
今夜の練習。女子。サイドを使わない正面からの攻撃の練習では、球の方向だけでなく速度や回転も大きく影響するので、ターンを開始するタイミングを早くして、ターンの加速で球が乱されないようにしなければならない。加速度運動から等速度運動に移行をしてから球に接触するようにする。

2022/09/13 22:29:31 evening_runner 1569679670362374146
球を受ける前に、ターンを始めて、ターンの方向は、対戦相手の守備が向かって来る方向に背を向け、球を保持できるようにする。走り込みながらターンをして、ルーレットができる練習もする。球が足に当たるタイミングを予測して、球が行く方向を制御することができるようにする。

2022/09/13 23:13:13 evening_runner 1569690667806523393
参考
>><http://www.oct-net.ne.jp/isotaku503/Yofuke/018-900.htm#960>

2022年9月10日 J1 横浜FM vs 福岡
アンデルソン・ロペス氏
<https://www.youtube.com/watch?v=P1D9CoI5RNc#t=1m33>

2022/09/15 08:12:55 evening_runner 1570188878375714818
梅崎司氏は、体勢が前傾姿勢なので、ターンをすると入口と出口で立ち位置や位置取りがズレてしまうので、その一瞬の隙を突かれて球を失ってしまった。そのような教え方をした指導者の問題なので、家長昭博氏のように修正する必要がある。

2022/9/14 J2 第36節 大宮vs大分

2022/09/15 08:14:31 evening_runner 1570189277459550209
2022/9/14 J2 第36節 大宮vs大分 38分53秒
<https://www.youtube.com/watch?v=gYSDmVfpm5k#t=2m15s>

2022/09/16 22:19:39 evening_runner 1570764353779167232
今日の練習。未就学。ワンバウンドさせた球に対するヘディングの練習。無理に頭を下げさせるよりも、バウンドした高さにより、

胸や顎や頭で合わせる方が、衝突や激突を防げるように思われる。顔の高さにならないように、走り込むタイミングを調節するようにする。

2022/09/16 22:21:32 evening_runner 1570764826594660352
2つのコーンの間を球と一緒に走り過ぎることができるように、コート中央側にコーンを設置した方が良い。2つのコーンの奥に、もう一つのコーンを置き、それを左右どちらかに避けることができるようにもする。事故防止の観点が必要である。

2022/09/16 22:22:09 evening_runner 1570764982903795717
今日の練習。小学生。最初に直接パスを受ける立ち位置に居て、次に間接パスを受ける位置取りを考えていないと、パスが繋がらないので、直接パスと間接パスとをどのように繋ぐかを考えての位置取りをしておく。いろいろなパターンがあるので、囲碁などの定石として覚えておくという方法もある。

2022/09/16 22:22:56 evening_runner 1570765179855720448
今夕の練習。中学生。2つの小さな球を同時に投げて相手が捕る練習。1つの球に眼球を動かして焦点を合わせると、もう一つの球を見失ってしまうので、両方が捕れなくなる。眼球による焦点を遠方にして視線を平行にし、網膜に移る球を脳内で合成して、球の軌道を捕捉できるようにする。

2022/09/16 22:23:29 evening_runner 1570765316443246592
剣道では平青眼と呼び、水平の視線で瞳孔が開いた状態にする。剣や球の速度が速いので、眼球を動かして焦点を合わせている間に合わないため、一般の目視による視覚とは異なる特殊な視覚を必要とする。訓練方法としては、速い球や剣を受け続けるしかない。

2022/09/16 22:23:58 evening_runner 1570765439457959936
今夜の練習。女子。ターンを先行させると、当然に視野が走馬灯のように旋回するので、その旋回をしながらに、距離や方向などを計測する訓練が要求されるようになる。最初はズレていても、練習すると、徐々に分かって来るようになる。ゴールポストなどに当てる練習をする。

2022/09/16 22:52:40 evening_runner 1570772659545452545
球を踏んで前や後ろに転がす方法は、相手が小学生では有効だが、

速度が上がると制御しきれなくなるし、意外と時間的な遅れや、速度的な遅れの原因になるので、球を横から触って球を回転させ動かした方が、ターンやランとの親和性で連動性を向上させる。

2022/09/18 21:20:16 evening_runner 1571474181241589760
頭に当てようとして身を屈める動作が姿勢を崩し体勢を歪めるので、姿勢を垂直に保ちつつ、身体に球を当てて突破できるように練習する必要がある。目や鼻や口に球が当たらないように、面を
https://twitter.com/evening_runner/status/1570764353779167232
https://twitter.com/evening_runner/status/1570764826594660352

2022/09/19 18:14:26 evening_runner 1571789803443884037
参考試技
<http://www.oct-net.ne.jp/isotaku503/Yofuke/018-900.htm#958>
2022年9月18日 J2 大分 vs 金沢 三竿雄斗氏
<https://www.youtube.com/watch?v=W6X-jyZiYTY#t=1m2s>

2022/09/19 18:15:01 evening_runner 1571789951578275842
参考試技
https://twitter.com/evening_runner/status/1571474181241589760
2022年9月18日 J2 大分 vs 金沢 佩雷威羅氏
<https://www.youtube.com/watch?v=W6X-jyZiYTY#t=2m21s>
2022年9月18日 J2 大分 vs 金沢 呉屋大翔氏
86分14秒 (DAZN 121分17秒)

2022/09/20 23:01:30 evening_runner 1572224435410866180
今夜の練習。中学生。体重移動の直線運動と旋回動作の円状運動とを合成せずに、球に向かって動いてしまうと、精度が高い運動ができなくなってしまうので、球に足を当てる地点を予測して、その地点に足が来るように、直線運動と旋回運動とを合成できるようにする。

2022/09/20 23:02:00 evening_runner 1572224560845721605
今夜の練習。女子。身長が伸びて、脚が長くなると、以前の感覚のままでは、脚が短い状態を想定しているので、膝を曲げて合わせてしまうため、遠心力で脚が伸びて、踵の方に球が当たるようになる。脚が長くなったことを意識し、膝を伸ばした状態で合わせる。

2022/09/20 23:02:14 evening_runner 1572224619385622528
遠心力で膝が伸びるので、膝を伸ばした状態で合わせるにおいて、
体軸を傾けずに、体軸の地点を球から遠ざけるように合わせる。
身長が伸びたということは、骨が伸びて軟らかくなっているので、
就寝中に伸びるため、毎朝、身長を計測して、伸びていた場合は、
ランニングだけにする必要もある。

2022/09/25 08:00:49 evening_runner 1573809708716023808
参考試技
https://twitter.com/evening_runner/status/1571474181241589760

2022年9月24日 J2 大分 v s 甲府 増山朝陽氏
<https://www.youtube.com/watch?v=d4C0NNRpQM0#t=2m18s>

2022/09/28 22:48:58 evening_runner 1575120385007226882
今夜の練習。高校生。球速が速くなると、球を眼球の動作である
視線で追うことが間に合わなくなるし、球を視線で追うと、遠く
の状況や状態が視線が下がることで見難くなり、0.何秒か以前
の古い情報で球を処理してしまうことになる。

2022/09/28 22:50:13 evening_runner 1575120698623766529
そのような状態の選手は、ボール・ウォッチャーと呼ばれ、その
選手の視線が下がってから対戦相手は動くので、古い情報で処理
した球は奪われてしまうことになる。新しい情報で処理するため
には、視線を水平に保った状態で足下の球をブラインド・タッチ
で処理することになる。

2022/09/28 22:51:01 evening_runner 1575120899480485888
また、視線が下がると、頭も傾いてしまうので、姿勢が前傾姿勢
になり、受けた球を前方下方に弾いてしまうので、球を弾ませて
しまうことになるし、前傾姿勢を復原しようとする力で球を浮か
せてしまうことになる。意識して訓練しないとできるようになら
ない。

2022/09/28 22:52:01 evening_runner 1575121150450929664
今夜の練習。女子。中学時代に力（りき）んで球を飛ばしている
と、高校生になって力（りき）まなくても球を飛ばせるのに、力
（りき）む癖が付いてしまっていることがある。球を凹ませずに、
球の表面のどの点をどの角度や速度で蹴ればどう飛ぶのかを観察
しながら蹴るようにする。

2022/09/28 22:59:03 evening_runner 1575122922116521984

参考資料

https://twitter.com/evening_runner/status/1575120385007226882

http://www.oct-net.ne.jp/isotaku503/Yofuke/Article/2022-09-06_0M-2S-1

2022/09/30 22:46:43 evening_runner 1575844592439595009

今日の練習。未就学。ライン突破の練習。ラインの手前で蹴った球に、ラインの向こう側で追いつかなくてはならないので、蹴る方法に工夫が必要である。まともに蹴ると追いつかないので、足の内側や外側で球を水平回転させて蹴るようにする。

2022/09/30 22:47:15 evening_runner 1575844726896414720

今日の練習。小学生。蹴る動作と動く動作とを別々に考えると、球の行先が分からなくなってしまうので、蹴る動作に動く動作が影響したり、動く動作に蹴る動作が影響することを確認し、蹴りと動きとが球に対して一致するように訓練する。

2022/09/30 22:47:38 evening_runner 1575844825923870720

今夕の練習。小学生。蹴る脚ばかりで動いていると、力が足りず、球際が弱くなるので、軸足側の腰を前に動かしてから、蹴脚側の腰が相対的に後ろになり、角度を大きくして前に動かすことで、球際を強くするようにする。

2022/09/30 22:48:08 evening_runner 1575844950767374336

今夕の練習。高校生。本来は1/2面で行うべき練習を1/4面で行うと、距離や時間や速度が窮屈になり、試合向けの練習にはならなくなるので、交代で行うか、もう一面の人工芝を近接して建設するかが必要となる。

2022/09/30 22:48:45 evening_runner 1575845106598350849

今夜の練習。女子。中学生の予想力や予測力が向上して、高校生のパスが通らなくなると、その予想を予想して、その動きや蹴りに対抗する必要がある。それらの裏を画くには、スペースに球を出して走り込むことが必要になるので、方向や球速の制球が重要になる。

2022/09/30 22:50:59 evening_runner 1575845666563055622

力（りき）みが抜けると、その力みで発生していた体勢の歪みや

崩れ、旋回（ターン）や振抜（スウィング）の揺れや振れなどが顕在化するので、それらを修正して、適正な旋回や振抜ができるようにし、精度を向上させる。蹴る脚が前に行き過ぎていた。

https://twitter.com/evening_runner/status/1575121150450929664

2022/10/05 00:18:30 evening_runner 1577317242400038912

今夜の練習。中学生。仰角の調節は、球を蹴る（水平に斬る）点や線の高さによって決めるので、基本は体軸を中心としての旋回で蹴り、股関節を中心とした振抜では、振抜の円弧軌道の接線が水平となる真下で蹴るようにする。振抜の円弧軌道では、足が球に当たるタイミングで仰角が変化する。

2022/10/05 00:19:10 evening_runner 1577317412093198336

ピサの斜塔の前傾姿勢は、背中側を重くすることで、バランスを保っている。人間では前傾姿勢では倒れてしまうため、蹴球精度を高めることができない。猫背にすることで、球を見ようとするドリブラーには限界が発生する。ドリブルをしてからのパス精度を保てない。

2022/10/05 00:19:45 evening_runner 1577317556394029061

今夜の練習。女子。走り込んでシュートやパスを蹴る場合、直前の数歩でジタバタしても、球を蹴る地点で足が合わない。最初の一步で球を蹴る地点を予想し、左右や歩数や歩幅を決めるようにする。真横よりも前で蹴るか後ろで蹴るかで球の方向も変化する。

2022/10/08 00:05:19 evening_runner 1578401088532672512

今日の練習。未就学。球を追い掛けてのシュートの練習。計算をすると旅人算の追い掛けになるのだが、体験や経験で学習する。数学の計算問題でも、沢山の練習問題を解くと、計算が速く早くなるのと同じで、球を見なくても中心を捉えることができるようになる。

2022/10/08 00:05:48 evening_runner 1578401209878122497

今日の練習。小学生。2対1の鳥籠。相手のミスやエラーを待つよりも、積極的に球を奪いに行く意識付けにはなりそうである。横を通すには幅広く動かなければならないので、範囲を限定せずに広く動いた方が良さそうだ。球速を遅くしたり、上を通すにはバックスピで留める必要もある。

2022/10/08 00:06:23 evening_runner 1578401355902828544

今夕の練習。中学生。球の中心を捉えられないと、衝撃が大きいので、テニス肘と同じように、膝や股関節を痛めてしまうことになる。球の中心を捉えるのは、視覚認識と軌道計算であり、目と脳の働きによって行われる。予測した軌道に適合する動作を運動神経で的確に行う。

2022/10/08 00:06:49 evening_runner 1578401465453854720

今夕の練習。高校生。球を受けて前に出る際に、受けてから前に出ては晚いので、前にでながら受けるには、前に移動する体重のベクトルが球に伝わって球に追い付けなくならないように、球を足で擦るとか撫でるとかして伝わらないように工夫する。球際の軌道予測の精密が要求される。

2022/10/08 00:07:22 evening_runner 1578401605719773184

今夜の練習。中学生。球を蹴る際に、全部の力を球に乗せようとすると、球の回転や方向が歪むことがあるので、球に乗せたい力だけを乗せるように、球に足を当てるタイミングを計って蹴る。軸足で体軸の地点を移動して、旋回の半径や速度や振抜の速度を調節する。

2022/10/08 00:07:51 evening_runner 1578401725269934080

今夜の練習。女子。1／2コートを横方向に使うと、横幅が狭いので、複雑なジグザグ展開が難しくなり、単純な縦パスが増えてしまう。強豪相手には複雑なジグザグ展開の練習をした方が良く、強豪の弱小相手の縦パス練習では練習不足になりがちである。

2022/10/09 17:00:39 evening_runner 1579018994694045697

今日の試合。高校生。対戦相手の方がヘディングが上手く、顎を引いて周囲を見ながら球を飛ばす方向を変えられるので、失点の原因にもなった。跳ぶタイミングを球の軌道に合わせられないと垂直姿勢で額に球を当てられないので、練習させるコーチが空中での球の軌道や回転を安定できる必要がある。

2022/10/12 08:32:41 evening_runner 1579978324498997248

参考試技

https://twitter.com/evening_runner/status/1579018994694045697

2022年10月9日 J2 大分VS横浜FC 梅崎司氏

https://www.youtube.com/watch?v=XoMO_DXL8Gk#t=23s

2022/10/12 22:36:41 evening_runner 1580190720958246912
今夜の練習。高校生。横に動く場合は、水平に体重移動しながら蹴れるが、前に動く場合に、軸足を正面に突くと上方への動作が発生して、球を浮かせてしまうことが多い。正面に動く場合は、軸脚を横に開き、垂直方向への力を発生させないようにする。足を開くのでは無く、開脚するように開く。

2022/10/13 08:55:33 evening_runner 1580346466979094529
正面に蹴る場合に、軸足を前に突いて、身体が浮くと、球の上面を蹴ってしまい、足や脚を痛めることにもなるので、軸足を横に回して身体が浮かないようにする。軸足を横に回した結果、身体が旋回して、背や尻が前を向くことも、負傷防止の観点から許容されなければならない。

2022/10/14 23:53:33 evening_runner 1580934843629592581
今日の練習。未就学。サッカーの制球は、走行による直線運動と体幹捻転での旋回による真円運動とで構成されるので、それ以外の雑動をできるだけ減らすように練習する。蹴るための準備段階での位置取りが大事になる。

2022/10/14 23:54:05 evening_runner 1580934978061275138
今日の練習。小学生。ボールの球面のどの点をどの方向に蹴るか、球が飛ぶ方向や速度が変化する。ボール球面の点や線を意識した練習をする。壁に向かって、二等辺三角形を描き、その線に沿うようにダイレクトでの壁当てをする。

2022/10/14 23:54:33 evening_runner 1580935092423180289
今夕の練習。中学生。ランニング・シュートの練習。旋回運動が脚の膝の曲げ伸ばしで楕円になると制球が乱れるので、膝の曲げ伸ばしをしないように練習する。球を蹴る地点を正確に予測することのできるようになる。

2022/10/14 23:54:57 evening_runner 1580935193698783233
今夜の練習。中学生。前傾姿勢で走行すると、視野が下に狭く、脚や足は見えるが、胸や頭が見えなくなるので、直立姿勢で走行し、足下を見なくても、球の軌道や位置を正確に予測して捉えることができるように練習する。

2022/10/14 23:55:28 evening_runner 1580935326444310529
今夜の練習。女子。中学生は、球を受けてから周囲を見て探して

も間に合っていない。球を受ける前に周囲を見ておいて、受ける選手と塞ぐ選手や奪う選手の位置関係や走速差異を考え、受ける選手のオフ・ザ・ボールの動きを導けるように練習する。見せておいて逆を突いたり、死角に入るようにする。

2022/10/18 09:29:18 evening_runner 1582166898661240832

松本育夫氏が目撃したデットマール・クラマー氏と高橋英辰氏の確執。写真でも、デットマール・クラマー氏が直立姿勢であるのに対して、高橋英辰氏は前傾姿勢である。骨格から矯正しないと修正できない。2022年10月15日西日本新聞朝刊22面。

http://www.oct-net.ne.jp/isotaku503/Yofuke/Article/2022-10-15_0M-3W-2

2022/10/18 09:30:38 evening_runner 1582167235744759810

前傾姿勢で猫背であると、体幹を捻転して回転すると体軸に揺れや振れが発生するため、制球の精度が低下する。正面しか相手にしない野球やレスリングでは問題が少ないが、背後の対戦相手も相手とするサッカーや剣道ではミスやエラーを多発させる。

http://www.oct-net.ne.jp/isotaku503/Yofuke/Article/2022-10-15_0M-3W-2

2022/10/18 09:31:22 evening_runner 1582167420541669376

デットマール・クラマー氏の授業。その3つを実現するためには、周囲を広く見渡している必要がある。姿勢が前傾していると、周囲を広く見渡すことができなくなる。試合でも、選手の特徴や傾向を把握する必要がある。2022年10月12日西日本新聞朝刊24面。

http://www.oct-net.ne.jp/isotaku503/Yofuke/Article/2022-10-12_0M-3W-2

2022/10/18 23:07:49 evening_runner 1582372886785892354

今夜の練習。中学生。DFがクリアする際に球を蹴る方向を凝視してから、下を向いて球を見て蹴ると、クリアする方向や相手が露見して球を奪われてしまう。球を蹴る方向を凝視せず、ターンしながら走馬灯のように周囲を見回しても標的の方向や相手に球を渡すことができるようにする。

2022/10/18 23:08:23 evening_runner 1582373025680220160

球を蹴る方向を凝視して、身体を固定して、下を向いて球を見て蹴ると、蹴る方向に球を向かわせるための余計な力や速さを加えてしまうので、相手のトラップ・ミスやトラップ・エラーの原因になっている。移動の直線運動と旋回の回転運動とを組み合わせ、過不足無く蹴れるようにする。

2022/10/18 23:08:50 evening_runner 1582373139622739968
今夜の練習。女子。対戦相手によって、個人の実力差が発生した場合、1点を奪られる以前に、相対的に弱い組み合わせに対して、FWを1人減らして支援して、距離感や速度感が慣れたところで戻せるようにする。システムを4 4 2から5 4 1や4 5 1も可能にしておく。

2022/10/22 00:48:22 evening_runner 1583485354023129089
今日の練習。未就学。50cm程度の間隔で立てた3個のコーンに5m程度の距離から球を当てる練習。コーンを見たまま蹴ると、体幹の回転が止まって歪んでしまい、制球ができなくなるので、コーンの位置を頭の中で想像して蹴るようにする。

2022/10/22 00:48:54 evening_runner 1583485486772809730
今日の練習。小学生。球を止めて蹴る練習。脚を伸ばして止めると、力が弱くなるので、体を動かして止めるようにする。蹴る力も、体が球から遠いほど弱くなる。梃子の原理は、小学校6年生で習うが、体験的に学習しておくが良い。

2022/10/22 00:49:21 evening_runner 1583485600270757888
今夕の練習。中学生。1m四方の隅に10cm高のコーンを置き、その内側で球の受け出しをする練習。MFの場合は、スペースがあるので出来ることでも、FWの場合は、スペースが無いので、対戦相手のDFの間を抜けて外側に出て蹴る練習も必要となる。

2022/10/22 00:50:07 evening_runner 1583485792118194176
MFの場合でも、その地点では蹴ることができないように詰めておいて、蹴らせたい方向に蹴らせ、雪隠詰めにする守備戦術の罠に嵌められることもあるので、そのプレスを躲して、対戦相手が蹴らせたくない相手に蹴ることができるようにする練習も必要である。

2022/10/22 00:50:37 evening_runner 1583485919524376577
今夜の練習。高校生。動いている球に対して、足を合わせる際に、脚を振り子のように振って合わせると、墮振ったり天プラになったりするので、身体を跳躍して着地しながら合わせるようにする。球を蹴った次の瞬間に両足で着地することで、転倒や負傷を防止する。

2022/10/22 00:51:07 evening_runner 1583486045173125120
今夜の練習。女子。ワントップの場合は、球を受けて単独の技能で前を向ける必要になる。練習としては、PAの外側に、2個のコーンを置いて、PAの外側で球を受けて、ターンをして半身の状態で2つのコーンの隙間を抜けて、キーパーの股下と、ゴールの両隅内側を想定したコーンに球を当てる。

2022/10/22 00:51:39 evening_runner 1583486177876709376
DFを想定した2個のコーンの間を抜ける際に下を見るとターンが歪むので、下を見ずに足の触覚だけで球の位置や軌道を予測し、下を見ないままでシュートを蹴る練習をする。最初は空振りするのが当たり前なので、足に当たって、コーンに当たるようになるまで練習する。

2022/10/25 23:44:04 evening_runner 1584918723772952578
今夜の練習。中学生。蹴る脚を伸ばしていると、爪先が上を向き、V状になってしまい、爪先から踵の内側や外側の線で球に当たる高さが違って来る。爪先から踵の線が水平になるように、足首をL状にする。そのためには、軸足で地面を蹴り、身体を球の軌道の上に跳ばすようにする。

2022/10/25 23:48:07 evening_runner 1584919741776687104
今夜の練習。女子。戦術練習をする場合は、横幅が試合と同じになるようにし、縦長を短縮するようにする。距離や時間が試合と異なっていると、角度も合わなり、練習にならない。見て蹴っていては遅く、予想や予測しての練習をする必要がある。位置関係を移動や旋回しながら計測や予測する。

2022/10/28 23:26:28 evening_runner 1586001457727172608
今夜の練習。女子。蹴る目標を見て、下を向いて球を見て蹴ると、球を蹴る方向を露顕させてしまっているので、中長距離のパスが通らなくなる。球の軌道や位置を確認してから、蹴る目標を見て蹴る方が、対戦相手の守備に与える時間を短くできる。

2022/10/28 23:26:58 evening_runner 1586001581765525513
足下の球を見ずに蹴ることができるように、水平目線で斬り返しの練習をブラインド・タッチでできるように練習する。壁当ても二等辺三角形を地面に描いて、その線に沿うように、左右両脚で練習する。軸足を突くと衝撃で球が浮くので、軸足を地面に突かないようにもする。

2022/10/28 23:35:34 evening_runner 1586003746735108096

松本育夫氏の負傷。左膝の靭帯損傷。衝突された際に地面に足を着いて体重を載せた状態だったのだろうか。軸足に体重を掛けるトの字型の蹴り方ではなく、左右均等に体重を掛けて跳躍をするへの字型の蹴り方をするべきであった。2022年10月26日西日本新聞朝刊24面。

2022/10/28 23:42:56 evening_runner 1586005602790043649

参照記事・資料

https://twitter.com/evening_runner/status/1586003746735108096

http://www.oct-net.ne.jp/isotaku503/Yofuke/Article/2022-10-26_0M-3W-2

<http://www.oct-net.ne.jp/isotaku503/Yofuke/009-800.htm#894>

2022/10/31 08:55:23 evening_runner 1586869406792982528

昨日の練習試合。高校生。練習のための試合になってしまった。自分で自身がどこまでできるかの試行錯誤になってしまい、試合での連携を確認する、試合のための練習になっていなかったのも、周囲が見えておらず、隙間や空地に球を通すことができなかった。

2022/10/31 08:56:09 evening_runner 1586869600200712192

蹴り方としても、膝下の振りだけで制球しようとしてしまうので、乱球や失球が多発していた。普段の練習では間合いが近いので、ブレやズレが露顕しないが、試合で間合いが遠くなると、顕著な障害となる。デンデン太鼓のように腰から脚を回す練習をする。

2022/10/31 08:56:35 evening_runner 1586869709265174528

体幹が傾いていたり腰で折れていると、視線の方向と骨格の方向とがズレて、旋回にブレが発生するので、目で見て思った方向とは違う方向に球を飛ばしてしまうことが多い。体幹の垂直を維持できるように訓練する。下を向く下手なりフティングは腰折れの原因になる。

2022/11/01 23:52:45 evening_runner 1587457624764579840

今夜の練習。中学生。PK合戦では、同じボールを使い続けるが、昔は、手縫縫製だったのでボールに個性があった。今は機械縫製なのでボールに個性が無くなったのだろうか。それでも、ボールの内気圧には多様性が有るように思われる。

2022/11/01 23:53:14 evening_runner 1587457744604303367

今夜の練習。女子。シュートの際にトラップで前に転がして球を見て蹴ると、シュート・コースが限定されてしまい、キーパーが正面に回り込むので、球を見ないで蹴る練習をして試合をした方が良い。キーパーに捕られるより、左右に外した方が、全力疾走で戻るカウンターを防げる。

2022/11/01 23:54:06 evening_runner 1587457961596551168
コーナー・キックで、空気鉄砲のように正面から走り込んで押し出す蹴り方は球種が少ないので、何かに当たっても壊さない誰かに当たっても痛くないお手玉を紐の先に縫い付け、親指と曲げた人差し指で紐を挟み旋回させ、指を放し、的に当てるように蹴る。見て放しては上手く行かず、指先の感覚で放す。

2022/11/01 23:56:21 evening_runner 1587458529551491072
参考映像

空気鉄砲

<https://www.youtube.com/watch?v=TqRTtHdgYv4>

紐付きボール

<https://www.youtube.com/watch?v=x0pi9AkJzsk#t=82s>

https://twitter.com/evening_runner/status/1587457961596551168

2022/11/02 23:23:52 evening_runner 1587812740667559936
今夜の練習。高校生。脚の骨は撓（しな）るので、後ろに反った骨が前に反る前に球を離さないと、球が上を外してしまうことになる。球の離し方には旋回での円運動で離す方法と、足首による切り捨てるの逃がしで離す方法とがある。いずれにせよ、直線的な押し当てでは球離れが悪い。

2022/11/02 23:24:22 evening_runner 1587812868996550657
球を少し上に投げて、相手にワンバウンドで渡す時に、渡す相手の目を見ていると、球を目で追って上下に動かす選手と、球を目で追わずに正面を見続ける選手がいる。球を目で追ってしまうと、基準が作り難く、方向や角度が定まらないので、正面を見続けることができるようにする。

2022/11/02 23:24:54 evening_runner 1587813001398083584
今夜の練習。女子。身長が伸びると、球を右足で踏んで、左足に渡す際に、右足の高さが合わず、球が抜けてしまうことがある。足で球を踏む制御は封印して、足で前後に球を斬る制御に替えた

方が良い。コーナーキックの球速が速まると、来てから跳ばずに、来る前に跳んでおく。

2022/11/02 23:25:27 evening_runner 1587813140590272513
コーナー・キックを右サイドから蹴るフォームと同じフォームで左サイドから蹴ると、ゴールラインを割ってしまう場合は、助走で走り込む始点を調節して、ゴールラインを割る地点がファー・ポストの内側になるようにする。球速を上げると、先に蹴踏者が跳ぶので、その頭に当てる。

2022/11/08 23:16:07 evening_runner 1589985117144944646
今夜の練習。中学生。前に向かってトラップで転がした球を後ろから走り込んでループを蹴る場合、軸足を地面に着けたままでは旋回が間延びして楕円になり制御できないので、軸足を地面から離して空中で旋回を真円にして、落ちながら着地する直前に蹴るようにする。

2022/11/08 23:16:32 evening_runner 1589985223986380801
キーパーの投擲は、走る相手が球を接触する地点で球が接地するように投げられるように練習する。キックでも同様であり、球が落下して前方に加速せず減速するようにバックスピンを掛けたり、最初はフォアスピんで球を伸ばし、途中からバックスピんで球が転がらないようにする蹴り方もある。

2022/11/08 23:16:59 evening_runner 1589985337303973889
今夜の練習。女子。中学生は、ターンして蹴る場合、走り込みが直線で球をトラップしてからターンすると、十分な角度や速度を得られない。走り込みの段階からターンを開始して、ターンしながらにトラップをして、そのままキックできるように練習する。対戦相手に次のプレーを予想させ難くする。

2022/11/11 22:28:48 evening_runner 1591060375516037120
今日の練習。未就学。小さな的を狙うほど、体を大きく動かした方が、方向性を出せるのだが、体を小さく動かして、狭い範囲で狙おうとして、余計にズレやブレが大きくなってしまふ。誤解を防ぐには、ビー玉を指先だけで弾くのと、腕まで使って転がすのとどちらかが遠くに命中するかを比べる。

2022/11/11 22:29:13 evening_runner 1591060479526375424
球が当たると痛いので、ボールの内気圧を低くすると、蹴る際に

球を掬い上げる癖が付き、強く速い球を蹴り難しくしてしまうことがある。内気圧を適正にして、球の中心を捉えても凹ませずに、強く速い球を正確に蹴ることができるようにしておいた方が良い。

2022/11/11 22:29:32 evening_runner 1591060561466298368
今日の練習。小学生。ボレーシュートの練習では、放物線を描く加速度運動をしている球の軌道を正確に認識して、球の中心に足が当たるようにする練習をするので、球が足に当たる点が予測をした通りかを実験するように練習する。予測通りになってから、ゴールを狙うようにした方が良い。

2022/11/11 22:29:52 evening_runner 1591060641392967680
今夕の練習。中学生。旋回運動で強く速い球を蹴ることができるようになったら、サッカーでは、方向や球速や仰角を思い通りに調節できることが必須なので、落下地点が狙った通りになるように、旋回の手速や足で球を水平に斬る高さを調節する練習をする。

2022/11/11 22:30:13 evening_runner 1591060732438671360
ターンしながら球を受けて蹴る場合、地面が土砂では滑るので、軸足を踏み込んだり突き付けたりすることがあるが、芝生では、水平方向に踵を引っ掛けて回れるので、垂直方向の力を使わず、球が浮かないようにする。空中姿勢で旋回の手速や速度や半径を調節することもできる。

2022/11/15 22:45:26 evening_runner 1592514112478621696
今夜の練習。中学生。全域を守備や攻撃できるわけがないので、役割分担をしなければならない。CBがニアを防ぐのであれば、GKはファーを防ぐように動いていなければならない。背後での動きを予想できるということは、前方の動きを予想できるということでもある。

2022/11/15 22:45:49 evening_runner 1592514208964349952
前方の動きは、対戦相手の動きで決まるので、対戦相手と前方の動きとを予想して、どうするかを判断して行動できるようにする。一対一だけでなく、多対多でも予想して判断して行動する。分からなくなると団子状態にされて外側から回り込まれてしまうことになる。

2022/11/15 22:46:15 evening_runner 1592514316153933824
今夜の練習。女子。前方に蹴って、球が留まらずに流れてしまう

原因は、回転数不足なので、回転数を上げるために、球を数cmや数度の背後で、球の底の高い線を蹴るために、少し高く跳び、落下時間を稼いで、水平旋回させる足が落下しながら、球の底を斜め下に蹴り、墮振らないようにする。

2022/11/15 22:46:39 evening_runner 1592514416418832385
縦回転の回転数を上げる練習をすると、ミス・キックで斜め回転や横回転になったりする。縦の変化球だけでなく、横の変化球の練習にもなる。偶然のミス・キックを必然の魔球にする。映像で確認しても多くの選手ができるようにならない。なぜかを考えて練習する。

2022/11/18 09:19:19 evening_runner 1593398409179766784
守田英正氏の「ずる賢さ」という技術。部活動では、監督に対し素直で従順であることを要求するので、選手が独自の判断や行動をすることを許容しないため、独自の判断や行動を組織から逸脱する「ずる賢さ」と評価してしまう。本人達にとっては独自性である。

2022/11/18 09:19:45 evening_runner 1593398520643346433
今夜のカナダとの練習試合。山根視来氏は対戦相手との駆け引きで、PKを取る歩幅や歩数の練習に対し、PKを取られない練習をして来なかったのだろう。相手が届かない歩調のタイミングに球を転がす練習に付き合うと分かる。「ずる賢い」とは言わない。

2022/11/18 09:20:07 evening_runner 1593398612435689474
PK奪取とPK防御の練習では、地面が土砂であると滑るために歩幅が短くなるが、地面が芝生であると、靴歯を根に掛けたり、葉で滑らせたりする駆け引きができ、歩幅を長くできる。芝生の試合では、歩幅を長くできた方が有利なので、幼少期から芝生で練習しておく方が良い。

2022/11/18 22:26:53 evening_runner 1593596606867070976
今日の練習。未就学。球を見て蹴ると、腰が曲がって、真っ直ぐに蹴れなくなるので、球を見ないで、球が在る位置や動く軌道を想像して蹴るようにすること。その方が、シュートが入るようになった。パスも、相手を見て蹴ることができるようになる。

2022/11/18 22:27:18 evening_runner 1593596711624011776
今日の練習。小学生。上に投げ上げた球は、放物線軌道を描いて、

投げ上げた瞬間に落ちる場所が決まっているので、上を見ないで、落下地点を予測して早く行って受けることができるようにする。上を見ないのは、意思の強さによって実現できるようにする。

2022/11/18 22:27:43 evening_runner 1593596818918502407
今夕の練習。中高生。鳥籠の練習で、立ち位置や位置取りの準備が不足していると、膝下を振ってしまい球が浮いてしまうので、準備不足にならないように意識して練習する。相手の動作の誤差は、その技量で決まっているので、誤差を許容できる位置取りをする。

2022/11/18 22:28:10 evening_runner 1593596931162353664
今夜の練習。女子。フィードを蹴る際に腹筋を使ってしまうと、足が上がってしまい、球の上辺を蹴って、球が上がらなくなるので、腹筋を使わずに、背筋だけで水平に斬るように蹴るのが上手な蹴り方である。腹筋は、フォロー・スルーで微調整するために使用する。

2022/11/18 22:28:35 evening_runner 1593597033784389632
右SBの判断や行動として、ライン際を塞がれると、右足で内側に危険な横パスを蹴ってしまい、球を奪われて、失点に直結することがある。ライン際を塞がれたら、右足で左足で蹴れる地点に球を転がし、対戦相手の後ろに球を通せるようにする。ループをチップ・ショットで蹴れると良い。

2022/11/18 22:43:52 evening_runner 1593600881471082496
大迫勇也氏も鹿児島島出身で、イメージでは腹筋で足を振り上げる印象にされてしまったが、そのフォームでは蹴った後にバランスを崩して転倒させられる危険を高める。背筋で水平に蹴った方がバランスを崩す危険を回避できる。他県出身者を練習相手に募集するだけなのだろうか。

2022/11/20 22:09:04 evening_runner 1594316900821266432
今日の試合。小学生。右利きの選手が左サイドを担当する場合、キック・エラーをすると自信を無くして下を向いてしまい、余計なピンチを招くことが有るので、キック・エラーを許容し、周囲を見ていて、エラーになってもカバーができるようになることを優先する。

2022/11/20 22:09:28 evening_runner 1594317000292986880

今日の試合。JFL。下を向いて球を見て蹴ると、周囲を見た時には空いていたパス・コースが塞がれてしまっていることが多いので、下を向かず、球を見ずに、球の位置や軌道を予測して蹴ることができるように練習させない日本伝統の指導法の宿痼が露呈していた。

2022/11/20 22:10:13 evening_runner 1594317187774234624
球を留めて蹴るとは、球を留めた位置を正確に予測できるので、球を見ずに蹴ることができる技能なので、下を向いて姿勢が崩れては永遠にできるようにならないことを知らないのだろう。監督の権威や権力が崩れるので、監督に気に入られるように、「知らないこと」にしておくことが多いようだ。

2022/11/22 23:05:01 evening_runner 1595055754469203968
今夜の練習。女子。フォロー・スルーでも、球に加える力の方向に球が飛ぶわけでは無いのは、通常の走りながら球を蹴る場合と同じなので、基礎練習で、様々な方向から走り込んで蹴る練習をしておく必要がある。思ったよりもどれくらいズレたかは、目標を宣言して相方に知らせて貰う。

2022/11/24 08:15:50 evening_runner 1595556761787895809
成功事例

https://twitter.com/evening_runner/status/1592514316153933824
https://twitter.com/evening_runner/status/1592514416418832385
https://twitter.com/evening_runner/status/1593600881471082496
https://twitter.com/evening_runner/status/1593596931162353664
https://twitter.com/evening_runner/status/1595055754469203968

<https://www.youtube.com/watch?v=xgk0xORyNG4>

2022/11/26 00:23:22 evening_runner 1596162635140976641
今日の練習。未就学。サッカーの練習なのに、手で投げた球を手で受ける練習をする意味が理解できない様子だったが、サッカーでも、球を胸で受けたり頭で受けたりするので、その準備段階として手で受ける練習をすることを、コーチがやって見せる必要があった。

2022/11/26 00:23:45 evening_runner 1596162734655082496
今日の練習。小学生。インサイド・キックでバック・スウィングが浅いと、球が蹴る脚の方向に逸れるので、バック・スウィングを真後ろでは無く、軸足の後ろに巻くように旋回させて蹴るよう

にする。蹴った後に軸足を振じらないように、膝を曲げて抜くか、膝で跳躍して蹴るようにする。

2022/11/26 00:24:05 evening_runner 1596162817337327617
今夕の練習。高校生。身長の高い選手や跳躍が高い選手が居ても、クロスやコーナーやフリーのキックの精度が高い選手が居ないと、作戦が成功しないので、キック精度を高める練習が必須となる。球を斬るように蹴らないと、球が凹んでしまい、精度を出すことができない。

2022/11/26 00:24:40 evening_runner 1596162963097821186
今夜の練習。女子。ミドル・シュートが決まらないのは、蹴る脚のバック・スウィングが、走行のままに、真後ろから起動させているからなので、軸足の後ろに巻いてから起動させるようにする。練習としては、白線を右足を左側に左足を右側に跨いで走る練習をする。

2022/11/26 00:25:08 evening_runner 1596163080970330112
今夜の練習。女子。中学生は、球を受けて、ランやパスのコースが空いている方角に、球を動かして蹴ることができていないので、その役割を混合編成では高校生に依存していたことを理解して、自分でもできるように練習する。それらのコースを作り出すための立ち位置や位置取りを考える。

2022/11/30 00:00:26 evening_runner 1597606417908715521
今夜の練習。中学生。球を受ける際に下を向いてから周囲を見てしまうと球捌きが遅くなり、球際が弱くなるので、ブラインド・タッチができるように練習する。立ち位置や位置取りを工夫して、必要な軌道に必要な速度で球を転がせるようにする。

2022/11/30 00:00:48 evening_runner 1597606507226443788
今夜の練習。女子。視線を上下させると、球の軌道を見失い、球が見えていても、どこに来るのか分からなくなる。視線を水平に維持し、視線による三角測量では無く、網膜での座標測量の訓練をする。左右についても同様で、旋回での方向感覚を訓練する。

2022/12/02 22:51:56 evening_runner 1598676341129216007
今日の練習。未就学。蹴る脚を前に旋回させて、軸足を残すと、反動で転んでしまうことがあるので、軸足は後ろに旋回させて、骨格的に後ろに転倒しないように支える。後ろに転倒しないよう

に前傾姿勢にすると、視野が狭くなり、余計な力が掛かるので、制球が乱れる。

2022/12/02 22:52:33 evening_runner 1598676496914141187
球を投げるにも、膝の力が必要なので、膝の力を使って球を投げ、その軌道が制御できるようにする。バスケットボールでもバレーボールでもハンドボールでも野球でも同じ。サッカーでも両膝の力を均等に使えるようにする。不均等であると着地の乱れで転倒することがある。

2022/12/02 22:52:52 evening_runner 1598676578325524480
今日の練習。小学生。幼少期に硬い土砂の上で練習していると、後ろに転倒しないように、前傾姿勢が習慣になってしまうので、人工芝で練習して垂直姿勢を回復する必要がある。ウレタン製のマットに下から穿孔して、鞆に収めた人工芝の葉を突き通して、平頭で留め、鞆を外すようなことができそうだ。

2022/12/02 22:53:27 evening_runner 1598676722227953664
今夕の練習。高校生。劣勢側は、球を捌く準備が不十分で、体重を動かす方向が定まらず、制球が乱れることが多い。体重移動には準備の時間や距離が必要なので、それらを考えに入れたパスやトラップをする必要がある。走路についても直線では無く、脚の旋回などで曲線を作る。

2022/12/02 22:53:49 evening_runner 1598676817191149569
今夜の練習。女子。来る球に対して、迎え撃つ蹴り方では、蹴る方向が限定されてしまうので、球を斬り刻むように線や点で蹴ることができるように視覚を鍛える。球を投げて貰い、脚を水平に旋回させて足に当て、思った方向や速度に蹴ることが出来るようにする。球速は、球を的に当てた音で判断する。

2022/12/06 22:31:49 evening_runner 1600120830205173760
今夜の練習。中学生。軸足を後ろに旋回させてバランスを取るにおいて、その軸足を旋回させる速さや、軸足の膝を曲げての長さによって、体軸の位置を変化させたり、旋回の変速度を変化させて、球速や球向を調節することができる。垂直姿勢で視野が広がると、取捨選択の判断が重要になる。

2022/12/06 22:32:10 evening_runner 1600120918730166272
今夜の練習。女子。フィードの精度を上げようとして、球を前方

に転がし過ぎると、仰角が上がらなくなるので、仰角を高く保つことができるように、ファースト・タッチの触覚での転がし具合を、足の側面で斬るように球を水平回転させるトラップで、調節する。

2022/12/06 22:32:30 evening_runner 1600121003962605568

今夜の練習。女子。球を蹴る方向だけでなく球速も調節できないとパスが繋がらないので、ベクトルを考えて球を蹴る方向と球が行く方向とが違うことを学習する。旋回力が足りない場合は、走りながら上半身を蹴る反対方向に振っておいて巻き戻すようにする。

2022/12/09 23:04:11 evening_runner 1601216141560451074

今日の練習。未就学。軸足を後ろに回して転ばぬ後の支えにするだけでなく、後ろに回す力で芝を引っ掛け、体軸を前に出すようにする。蹴る脚を前に伸ばすとバランスが崩れるので、体軸も前に動かす。バランスが崩れていると、左右で同じように蹴れなくなる。

2022/12/09 23:04:33 evening_runner 1601216231595352065

今日の練習。小学生。横から投げてバウンドさせた球を蹴る場合、無理に空中で蹴る必要は無いので、右側に落下した球を右足で、左側に落下した球を左足で、落下地点を予測して蹴るようにする。二回のチャンスがあり、選択できた方が得点機会を2倍に増やすことができる。

2022/12/09 23:04:53 evening_runner 1601216316177715200

今夜の練習。中学生。走りながら蹴ることを前提に練習すると、立ち止まって止まった球を蹴る蹴り方では応用が効かなくなる。体が動く速度を落とさずに、その力を利用して蹴るには、力学的な計算能力が必須になるので、走る方向や速度や蹴る方向や速度を合成する練習をする。

2022/12/09 23:05:42 evening_runner 1601216521157545985

今夜の練習。女子。攻撃の位置関係を対戦相手に予想されていると、パス・コースを塞がれて奪われるので、対戦相手の守備配置を観察して、その隙間や空地を使えるように、パスの方向や速度を調節できるようにする。受け側が次にどうするのかを考えてのパスには高い精度が要求される。

2022/12/09 23:06:07 evening_runner 1601216624639385600
攻撃の人数を増やして、奪われたら追い掛ける守備では間に合わないことにもなるので、攻撃の人数を増やすよりも効果的な配置を考案できるようにする。創意工夫ができた方が、力任せの攻撃に対して勝てることがある。事前の準備もあるが、即興でできた方が良い。

2022/12/13 22:48:41 evening_runner 1602661791107928064
今夜の練習。中学生。膝下の振りは蹴る脚では無く、軸足による体軸地点や旋回速度の調節、球離れの時刻の決定で重要なので、蹴る脚は、体幹移動や肩腰の旋回で動かせるようにする。蹴る脚の膝下を振ると球の回転が歪むので、距離が遠くなるほど精度が下がる。

2022/12/13 22:49:03 evening_runner 1602661881273266176
今夜の練習。女子。ドリブルの練習では、必ず、ドリブル明けをパスやシュートで終わらせ、ゴールの中央に置いた重りなどを的にして狙い撃ちができるようにする。ドリブルでは、球の位置や軌道をブラインド・タッチで捕捉していて、周囲を見ながら蹴ることができるようにする。

2022/12/13 22:49:25 evening_runner 1602661973497286656
ゴールキックが対戦相手の正面に行ってしまうのは、対戦相手を意識して、そこに行かないようにしているからなので、体が行く方向を対戦相手の隙間に向けて蹴る。サイド・ステップを踏む幅を調節して、体が向かう方向を決める。ビルド・アップの蹴り方とは違って来る。

2022/12/16 22:44:10 evening_runner 1603747818937540608
今日の練習。未就学。得意な利き足を伸ばすのか、不得意な逆足も両立させるのか。簡単なのは、利き足を伸ばす方なので、素人の監督は、利き足だけで終わらせようとする。選手に難しいことをさせるのは難しいし、自分自身もできないことが多い。選手が辞めないようにもする。

2022/12/16 22:44:32 evening_runner 1603747907659669504
今日の練習。小学生。軸足の力が弱くて、十分に体軸を前に押し出せない場合、軸足を半歩前方に旋回させてから、蹴る脚を前方に旋回させて蹴るようにすると、軸足の弱さを補うことができる。軸足の旋回能力を鍛えるには、ターンしながらのケン・ケン・パの練習をする方法がある。

2022/12/16 22:44:52 evening_runner 1603747992741085185

今夕の練習。高校生。右利きで左サイドを担当する場合に、中央から来た球を前に蹴るに、右足で蹴ると、左前方がブラインド・サイドになってしまうことが多い。右足で蹴る場合でも、上半身を左に捻転させ視野を確保する必要がある。体幹の柔軟性が要求される。

2022/12/16 22:45:14 evening_runner 1603748084986499072

今夜の練習。中学生。ターンが揺らいだり歪んだりして球の方向が定まらないことが多いので、体軸を垂直にして、旋回面を水平にする練習をする。ターンしながらのケン・ケン・パを高速かつ円滑に行えるようにする。周囲を見渡せる効果もある。

2022/12/16 22:45:33 evening_runner 1603748163369570304

今夜の練習。女子。中学生は、手前の隙間を見ることができるが、その向こう側がどうなっているんだかを見ることができていない。三角測量で視野を狭くしてしまい、その隙間の外側から侵入する対戦相手の守備を視認できずに球を奪われることが多い。視線を平行かつ水平にして視野を広げる。

2022/12/20 09:11:11 evening_runner 1604992774004125696

前十字靭帯は、練習後の数分間の正座で伸展することで、柔軟性を鍛錬して、損傷を予防する。山本昌邦氏の「止めて蹴る」は、足腰への負荷が高くなる。走りながら停まらずに、球を止めずに蹴るようにした方が良い。進路変更は、摩擦や衝撃で停止するのではなく、旋回の遠心力を使って行う。

2022/12/20 23:18:10 evening_runner 1605205923110490112

今夜の練習。中学生。コーナー・アークの内側に球を留める練習。摩擦や衝撃では球速が速くなると止まらなくなるので、足を旋回させて球を回転させて独楽のように留める。最初は、球を水平に回転させて、球を落とした場所から動かないように練習する。

2022/12/20 23:18:30 evening_runner 1605206010117124096

現在の動作では、旋回の水平が保てずに、球を浮かせたり弾ませたりしてしまうので、旋回の水平が保てるように練習するところから始める必要がある。旋回の水平を保つには、球を見ては頭が動いてしまうので、球を見ずに蹴ることができるようにする。

2022/12/20 23:18:53 evening_runner 1605206104342155271

今夜の練習。女子。シュート練習。蹴る脚の膝下の振りで仰角を付けると不安定になってしまうので、膝下の振りを使わず、旋回する足の高さを球の底の高さに合わせて蹴ることができるようにする。球を見ようとすると頭が下を向いて旋回が上振れや下振れしてしまい、球の中心に当たらなくなる。

2022/12/20 23:19:16 evening_runner 1605206203646509056

中学生は、システマチックやオートマチックに蹴るところを予想されてしまうことが多いので、上半身の柔軟性を高めて、蹴る前に蹴る方向を旋回しながらでも走馬灯のように見ることができるようにする。蹴らずにターンを噛ませて、脱出することができるように練習する。

2022/12/23 21:51:41 evening_runner 1606271323633655808

今日の練習。未就学。球の蹴る方向を決めるのは、足の動く方向ではなく、球際での旋回足と旋回軸とを結ぶ直線なので、体軸の位置を軸足で調節するようにする。脚を球が行く方に伸ばしても、その方向に球が行くわけではない。脚を伸ばすと旋回円が崩れて、制球を失う。

2022/12/23 21:52:02 evening_runner 1606271414461308929

今日の練習。小学生。走りながら蹴る場合、蹴る瞬間に脚を伸ばして球に足を合わせると、旋回円が崩れて制球を失うので、球を蹴る数歩前に歩幅や歩数を調節して、球が足にジャスト・ミートするようにし、旋回円の真円が崩れないようにする。球と足とが会う地点を予測してのこと。

2022/12/23 23:00:15 evening_runner 1606288577872007172

訂正

twitter.com/evening_runner...

誤：蹴る瞬間に脚を伸ばして球に足を合わせると

正：蹴る瞬間に脚を伸縮して球に足を合わせると

参考

matsuri.5ch.net/test/read.cgi/...

oct-net.ne.jp/isotaku503/Yof...

2022/12/25 22:48:21 evening_runner 1607010359390662659

球の内気圧を低くして、足が向かう方向と球が向かう方向を接触時間を長くして一致させようとする練習は、内気圧は試合球では

決まっているので、試合向きではなく、自己満足になってしまう。

twitter.com/evening_runner...

ameblo.jp/isotaku503/ent...

oct-net.ne.jp/isotaku503/Yof...

2022/12/26 16:17:24 evening_runner 1607274363203768321

今日の試合。小学生。球を見て蹴ってしまうので、周りが見えず反転速攻をされるが多かった。一瞬だけ球を見て、軌道予測をすることで、周囲を見て蹴ることができるようにならないと、不規則なルーズ・ボールを繋げるようにまでなることができない。

2022/12/29 12:51:29 evening_runner 1608309707189673984

今日の練習。女子。走りながら球を受ける際に、前に行かせる足で受けると弾いてしまうので、後ろに動かす足で受けて着かせるようにする。目で見える前で受けるよりも、目に見えない後ろで受ける方が難しい。立ち止まらずに歩数や歩幅を合わせて受けるようにする。

2022/12/29 12:51:49 evening_runner 1608309788613705729

今日の練習。女子。球に足を当てる際に直線的に当てると、球速が速くなると外れてしまうので、体幹を中心に円弧式に当てる。軸足を地面に着けたままでは足首を捻挫してしまうことがあるので、体幹を中心にして、軸足も離陸させた状態で行う方が良い。

2022/12/30 12:56:28 evening_runner 1608673348531392514

今日の練習。女子。クロスに対するシュートの練習。球を蹴る際に足が当たる球面の部位により球の飛ぶ方向が変化するので、球に足が当たる部位を意識して蹴るようにする。合わせる方法は、膝の曲げ伸ばしでは無く、軸足で離陸をする地点や方向や仰角で調節するようにする。

2022/12/30 12:56:48 evening_runner 1608673433633849345

軸足を曲げ伸ばすと、足が旋回する軌道が変化して制球できなくなり、バランスを崩したり、着地で両足が合わなくなり、着地をした片方の足首に過剰な負荷が発生する。身長が伸びると目線が高くなり、同じ距離感では、球の底の下方を蹴って上に外すこともある。

2022/12/30 15:51:07 evening_runner 1608717299183415296

フィールドにおいては、球を蹴る方向に直線的に足を動かすと、球

が途中で外れてしまい方向や距離が合わなくなることがあるので、カクッカクッと二段階で動かさず、クルリッと一回転で蹴るようにした方が良い。遠心力を利用して球を飛ばすように蹴る方が、体重の運動を使える。



[Isogawa Takuji 2004](#)