

大分トリニータユーススレッド13

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1452601768/>

2Isogawa Takuji : 2016/01/12(火) 21:29:57.70 ID:97ffz7yH0

今夜の練習。鳥籠。足と脹脛しか使えていないので、球が軽い。太腿や腰や肩を使って、背骨や頭首を軸にするようにしなければならぬ。初速を速くして守備を躲し、着速を遅くして、球捌きを助ける必要もあり、球と芝生とがシューッと擦過音がするようなバックスピンを、体重を使った踵落として掛けるようにする。

3Isogawa Takuji : 2016/01/12(火) 21:36:48.56 ID:97ffz7yH0

今夜の練習。女子。セレッソ大阪に1対10で敗退したそうなので、自信を喪失しているのか、萎縮したパスが多く、余計に寸断されてしまっているようだった。自信を喪失していたのは、選手よりも監督の方が輪を掛けられていたようで、暴言や失言が多いようでもあった。

中盤から前線へのパスが、カットされて反攻されるのであれば、まず第一にパスカットされないように、対戦相手の守備の位置を認識して、その隙間や空地に通したり落としたりすることが先決であり、前線の攻撃者が待機してパスが受け取れると思っただけではいけない。

そうすると、前線の攻撃者はパスを受けるために、走らなければならないし、シュートするために更に走らなければならないので、ポジショニングやランニング状態でのトラップ&シュートが鍛えられることになる。

4Isogawa Takuji : 2016/01/12(火) 23:02:12.65 ID:97ffz7yH0

787 Isogawa Takuji : 2016/01/10(日) 09:15:14.37 ID:I4v2XeL/0
背が伸びる中学生や高校生の時期に、振動や衝撃が激しい練習をすると骨芽細胞が痛められて背が伸びなくなる。練習場の地面の衝撃緩和性能も重要である。ドタバタするようなステップは厳禁である。 >>784

また、睡眠中に骨が伸びた直後は、骨が柔らかいので、身長測定を毎朝行い、身長が伸びた時には、練習をランニングのみとする。骨折防止や骨芽細胞保護に重要な配慮である。私が指導する前は、全くできていなかった。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1451802251/787>

5Isogawa Takuji : 2016/01/12(火) 23:04:07.60 ID:97ffz7yH0
788 Isogawa Takuji : 2016/01/10(日) 09:18:53.34 ID:I4v2XeL/0
追記>>787

身長が伸び、体重が増えると、骨格の丈夫さや筋力の強靭さが、更に要求されるので、練習方法も合わせていかなければならない。監督の講義や演説を減らして、常に緩急に動き続けるような意識付けが、練習の構造として必要となる。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1451802251/788>

6Isogawa Takuji : 2016/01/12(火) 23:05:28.14 ID:97ffz7yH0
793 Isogawa Takuji : 2016/01/10(日) 09:53:26.03 ID:I4v2XeL/0
追記>>788

食事もちろん重要で、神経伝達物質を生成する腸内細菌を増やしたり、腸内細菌を減らす殺菌や消毒の作用がある食品添加物や農畜産薬品を含まない食材による食事が俊敏な動作や鋭敏な知覚に必要となる。骨格や筋肉の素材となる栄養素の消化吸収にも、腸内細菌が重要な働きをしている。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1451802251/793>

7Isogawa Takuji : 2016/01/13(水) 17:46:36.96 ID:qX+A+w0v0
追記>>2

鳥籠は、球を回すことを目的とせず、インナーマッスルの瞬発力や持久力を向上する手段として実施した方が良い。

8Isogawa Takuji : 2016/01/14(木) 09:06:18.40 ID:S6dxuZaJ0
追記>>3

球を収めようとして抑えたところを、対戦相手に攫われる事態も多発していた。相手が近い場合は、収めると、相手に有利な状態で球を奪われるので、相手との距離間隔や位置関係を考慮して、収めないで球が浮いたり弾んだりしている状態で捌く技術も必要である。

落ちて来たり弾んだ球を身体に当てて目的地に落としたり弾ませたりするためには、腰や肩の身体操作が不可欠である。

9Isogawa Takuji : 2016/01/14(木) 09:10:38.59 ID:S6dxuZaJ0

追記>>3

球が来るまで待っていると、その地点が次の起点になると決めてしまい、対戦相手の守備が構築されてしまうので、球に向かって動くことで、次の起点となる地点を決めることなく、相手の守備構築を遅らせるようにする。もちろん、攻撃の流動性が高まるので、それに対応する攻撃の組織的な判断や行動が必要となる。

10Isogawa Takuji : 2016/01/14(木) 23:19:42.43 ID:S6dxuZaJ0

今夜の練習。インナーマッスルの瞬発力や持久力を鍛錬するために、肩を動かすことが必要である理由は、体幹の捻転をするための力を出す筋肉の動作に必要な角度や時間を大きく長くすることにある。

体幹を捻転させるにおいて、角度が小さく時間が短いと、過剰に急激に筋肉を動作させるため疲労による消耗や牽引による断裂が発生するため持久力も瞬発力も低下する。

初動として肩を先行して早く作動させることにより、体幹の捻転での角度や時間を確保し、球の初速を速くする。それらを基準にして更に、球の速度を向上するために、角度を大きくして時間を短くするように努力する。

11Isogawa Takuji : 2016/01/14(木) 23:25:45.76 ID:S6dxuZaJ0

追記>>10

ヴォレー・シュートでは、身体が空中に浮くため、足裏と地面との摩擦を一定にすることができないので、体幹の捻転だけを使い蹴るようにする。このため、足裏と地面との摩擦は使えても使わないようにする。

球速を欲張って、肩腰の捻転と足裏の摩擦との両方を使うようにすると、肩腰の捻転が効き過ぎて、球が逸れてしまうことになる。肩と腰と脚との回転のバランスを鍛錬して、足の軌道を制御して、足が球の中心に当たるようにする。

12Isogawa Takuji : 2016/01/16(土) 08:32:11.41 ID:ddIN6K000

追記>>11

精度は、足で球をこう蹴るとこう往くという動作や軌道の再現性なので、場所によって異なる足裏と地面との摩擦は、その再現性を阻害する原因として、排除した方が良いということ。

15Isogawa Takuji : 2016/01/19(火) 21:25:35.72 ID:c9ebgyHE0

今夜の練習。中学生。シュートやクロスのような高速のキックの場合、摩擦や圧着では球が足に付かないので、球の回転や軌道が歪まない程度に、球の中心から数cmの点や線を足のインサイドで突いたり斬ったりして凹ませて、球の回転の初速を与えることにより、高速に廻し蹴りをする足と球とが合致するようにする。

16Isogawa Takuji : 2016/01/19(火) 21:27:22.87 ID:c9ebgyHE0

今夜の練習。女子。女子だからできないという技術や技能は無いので、より精密に競技を実施しなければならない。

17Isogawa Takuji : 2016/01/19(火) 21:45:25.65 ID:c9ebgyHE0

精密に競技するということは、球の中心から数mmがずれても、球の行方が数mも違ってくるところを、しっかりするという事。

19Isogawa Takuji : 2016/01/21(木) 22:58:14.88 ID:AtGpaR1m0

今夜の練習。まだポジションが未定なので、選手それぞれの適性を確認する段階なのだろう。左右においてどちらが早く速いか、強いかわかを確認しつつ、戦術や作戦に足りないところを補う練習をしていかなければならない。

ラスト・パスでは、突破者に球を当てた時に、どちらの方向に球が転がった方が突破者に有利かを考えて、球に回転を掛ける必要がある。

20Isogawa Takuji : 2016/01/22(金) 18:55:12.27 ID:l5iuGaX00

今日の練習。小学生。対戦相手を抜いてからの蹴踏のパターンが一つしかないとうゴールの枠を外すので、ゴールの枠を捉えられるように複数のパターンを反射板などを使って準備しておくこと。

21Isogawa Takuji : 2016/01/23(土) 22:05:57.36 ID:GmtMR4mN0

追記>>20

パターンを増やす際に、的になる反射板に当たる程度まで精度を高める前段階として、コーンを斜めにおいて、その角度に慣れるという方法もあるだろう。的になる反射板には市販の商品もあるし、水を入れた灯油の缶やタンク、土を入れた土嚢をコンテナに入れても良い。

22Isogawa Takuji : 2016/01/24(日) 08:59:27.54 ID:l1KAIRDs0
付記>>21

複数のコーンを壁面に対して斜交させて設置する、と言う意味である。

23Isogawa Takuji : 2016/01/24(日) 16:18:25.89 ID:l1KAIRDs0
観えているために、無理な体勢でパスを出してしまうため、負傷する危険が高いということ。観えていることを前提にして、負傷しないようにする体勢を準備するための時間や空間を作り出すという工夫が必要になる。

25Isogawa Takuji : 2016/01/26(火) 08:38:02.58 ID:ymxza+Wl0
追記>>22-23

もちろん、複数のコーンが斜交する位置関係を変化させて、実際の試合での状況を再現したり、練習や試合で失敗した角度や速度などを、反復練習して克服していく必要がある。無理な体勢での負傷を防止することを考慮しなければならない。

>><http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-011.htm#197>

>><http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-012.htm#2>

>><http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-012.htm#5>

26Isogawa Takuji : 2016/01/26(火) 21:27:04.10 ID:ymxza+Wl0
今夜の練習。中学生。監督がああ言ったからこう言ったから、を言訳にして、判断が晚いと間延びするので、自分はこうする、というしっかりとした意思で早く判断する必要がある。

その方が、監督にも、選手の意思が明確に伝わるので、その適否の判断も明確になる。

そこを曖昧にしていると、相互不信になり、監督が過剰な忠誠心を選手に要求したり、選手が過剰に従属的な態度と反発的な心情を監督に抱えるようになってしまう。

27Isogawa Takuji : 2016/01/27(水) 01:14:03.92 ID:uiqrVyBt0

今夜の練習。女子。左や右の声だけでは方向が特定できないので、時計の文字盤でX時の方向と伝えた方が良い。角度の精密が不足しているので、分度器や角度計でコーンや反射板の位置を決めた練習が必要である。

/ / \ \

28Isogawa Takuji : 2016/01/28(木) 22:03:43.25 ID:njzomBQg0

今夜の練習。監督には、頭の中に前チームの判断や動作の残像があるようで、それに選手を当て嵌めようとするが、選手には残像が見えないし、意図が観えないので、戸惑うことが多いようだ。

監督が、前チームにも勝てるよう、前チームの判断や動作を解説して、選手が判断や動作を研究できるようにするか、監督が、頭の中の残像を消すようにしないと、判断や動作の基準が定まらず、練習や試合での意思疎通が合致し難くなる。

29Isogawa Takuji : 2016/01/28(木) 22:06:45.31 ID:njzomBQg0

追記>>28

監督として、前チームの残像が「サッカー」で、それに当て嵌まらないと「サッカーではない」という、誤った認識をしてしまうこともあるので、気を付けなければならない。

30Isogawa Takuji : 2016/01/29(金) 22:43:59.56 ID:GLTwKkz30

追記>>29

そう言えば、イヴィチャ・オシム氏が、日本と南米や欧州とでのサッカーの違いについて、オシムの練習で述べているが、それについて反発や屈辱を感じた監督や選手が存在していたことも事実であるだろう。

>><http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/article/2016/>

32Isogawa Takuji : 2016/02/01(月) 09:26:40.29 ID:ikDPkVnX0

168 Isogawa Takuji : 2016/01/30(土) 11:41:34.93 ID:FiJb7IjI0
今日の練習。サイドステップやバックステップの練習で、コーンの先端にタッチさせると、ターンの際に姿勢や視座が傾くので、キックの精度が低下する原因となる。

エア・タッチとするのか、人を立たせて身長に合わせた高さでのハンド・タッチとするか、にした方が良い。ダニエル氏のような高身長の手選手が姿勢や調子を崩さないようにするべきである。

踏み越しステップでは、姿勢や視座が上下しており、身体が跳んでしまうと、膝関節や足首関節の柔軟性や強靱性の鍛錬にならないので、鏡の前で練習させた方が良いだろう。

217 Isogawa Takuji : 2016/01/31(日) 11:44:22.31 ID:ks5jGcm50

今日の練習。踏み越しステップは、球が横から来た時に、球筋を跨いで、球をインサイドに持ち込んでトラップやキックする場合に必要なので、踏み越しステップで身体が上下動してしまうと、球を浮かしたり弾ませたりしてしまうので、身体の水平方向への高さの維持が必要である。

また、その水平方向への移動において、加速度運動と等速度運動とがあり、球の扱いには、等速度運動であることが制御を容易にするため、ダッシュにおいても、加速度運動の時間を短くして、等速度運動での速度維持が要求される。

守備としては、相手の身体を上下動させたり加速度させるようにして、球の制御を困難にするように仕掛ける。それに対抗して、攻撃としては、身体の上下動を小さくしたり、加速度時間を短くすることで、球の制御を容易にする駆け引きをする。

加速度時間を短くするには、瞬発力が必要で、等速度運動を長くするには持久力が必要なので、これらの筋力のバランスと、それらを支える骨格や関節の鍛錬が必要である。去年は、それを怠り貯筋も底を尽いて、フィジカルが脆弱であった。

248 Isogawa Takuji : 2016/02/01(月) 09:23:41.14 ID:ikDPkVnX0

追記>>[168](#),>>[217](#)

球を使った練習としては、横から来た球に対し、球速が遅い場合

にはワンタッチで、球速が速い場合にはトラップで球を浮かせず弾ませずに置いてツータッチでキックという練習をする。

その球速が遅い場合と速い場合との境界の球速を徐々に速くしていくように鍛錬する。球速に無関係に、ワンタッチやツータッチを強制しても、判断や技術に基礎する技能が身に付かない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1453584970/>

33Isogawa Takuji : 2016/02/02(火) 11:45:10.59 ID:g8i2+sDa0
練習方法としては、5 m幅×15 m長の走路を設定し、その後半に球を置いて、瞬発力で加速し、持久力で速度を維持しながら、様々な走速で速度を落とさずに球を蹴り、様々な方向に設置した反射板的に球を当てるようにする。

二人や三人で行う場合には、球を走路に横から転がしたり、走路で1 m程度の距離を離して並走して、入や出の球路を阻止したりする。 >>32

34Isogawa Takuji : 2016/02/02(火) 12:45:28.67 ID:g8i2+sDa0
追記>>33

もちろん、球の置き場所や転がし場所よりも走行の後方に向かって蹴る技術も習得しなければならないので、高速走行での走速を維持（等速度運動）しながらのステップやターンをしなければならない。

35Isogawa Takuji : 2016/02/02(火) 23:06:40.18 ID:g8i2+sDa0
追記>>34

このような走行において、鈍角（90度以上）にフォアステップから瞬発的なターンをすると、軸足を痛めるので、瞬発的な走行から持続的な走行へ移行した後に、持続的なターンとしてフォアステップからサイドステップからバックステップへの一連の回転動作の中で瞬発的なターンの起点を作り出し、そこから瞬発的なターンの力を使ってキックをする。

36Isogawa Takuji : 2016/02/02(火) 23:10:55.97 ID:g8i2+sDa0
今夜の練習。中学生。ターンの回転軸の中心位置が球から遠過ぎているので、球を蹴る力が弱いようだ。球は動いているのであるから、蹴る瞬間の球の位置を予測して、回転軸の中心位置を決めておかないと、球を追い掛けるように蹴ってしまうことになる。

37Isogawa Takuji : 2016/02/02(火) 23:17:19.61 ID:g8i2+sDa0

今夜の練習。女子。全国大会に出場できたことで満足してしまい、全国大会で勝つという目標を立て難いのだろうか。初戦の対戦の相手であったセレッソ大阪は優勝しているので、心が折れた、ということはなさそうだが。籤運が悪かった。

39Isogawa Takuji : 2016/02/04(木) 22:11:18.58 ID:XD284IM00

今夜の練習。試合形式。作戦の数が少ないので、同じことの繰り返しが多い。様々な作戦に必要な基礎技術を洗い出して、それができる選手を選抜して習得させ、他の選手にも波及させる必要があるだろう。

シュート練習では、膝下の振り抜きで球を蹴ると、球の当たる点が不安定になり、軌道が定まっていない。膝下の振り抜きは、脚や腰を回転させる手段の一つであって、エンジンのスターターのように使用し、蹴る瞬間の膝は、股関節への衝撃を緩和して負傷を防止するための緩衝機能として使用する。

膝下を伸ばし切ったり振り切ったりして、膝を痛める必要は全く無い。

クロスについては、中学生は非力なので、球を凹ませて反発力で飛ばす必要があったが、高校生では球をボコる必要は全く無く、球の方向や仰角や回転をどのようにするかに留意し、球を凹ませて軌道を歪めるようなことが無いようにする。

40Isogawa Takuji : 2016/02/04(木) 23:18:46.65 ID:XD284IM00

追記>>39

監督が横パスをしている守備隊員に、前を見ろと言っていたが、監督は岡目八目で空いているスペースやスリットが見えているということである。

監督としては選手に蹴ってもらわないと、選手がどう見ているのか分からないし、選手は、見えていてもミスしたら怒られるので蹴らないことがある。

監督は、ミスしても怒らないことを宣言し、選手の”目付け”がどのようなものであるかを見定め、選手の立場に立って、ミスが少ない作戦を練る必要がある。ミスを少なくするためには、身体操作の鍛錬が最も重要である。



Isogawa Takuji 2004