

大分トリニータユーススレッド18

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

347Isogawa Takuji: 2021/01/01(金) 00:19:58

謹賀新年

<https://isotaku.wixsite.com/isotaku503>

348Isogawa Takuji: 2021/01/03(日) 15:58:10

中村憲剛氏。「対戦相手の重圧が掛かっても判断良く動き、左右両足で正確に球を止め蹴る。シンプルで無駄が無いから、プレースピードが速くなる。」姿勢が正しくて、触覚で球の位置を捕捉できるからできること。2021年1月3日朝日新聞朝刊8面。

#JFA #Jleague #Trinita #FRONTALE

349Isogawa Takuji: 2021/01/03(日) 16:01:44

選手が遅くなるには、練習で上達することを実感できるようにして、それが楽しく楽しみになることで、苦しさや疲れの克服ができるようにする必要がある。

<http://blog.livedoor.jp/otaacademy/archives/42705408.html>

350Isogawa Takuji: 2021/01/04(月) 19:38:11

今日の菓子杯決勝。FC東京の選手と比較すると、柏レイソルの選手は姿勢が傾くので、ワンタッチやダイレクトのパスがズレることが多い。鳥籠の練習でも、姿勢を傾けずに前後左右に動ける必要がある。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1609418283/930>

930 Isogawa Takuji : 2021/01/04(月) 16:51:32.21 ID:aw+TME1s0

351Isogawa Takuji: 2021/01/04(月) 19:39:02

正しい動作や判断の練習をしていると長く続けることができる。今日のFC東京でも、レアンドロ・オリベイラ氏の足裏の全面を同時に地面に接地させる走法が良かった。爪先を開いて、走行や蹴球方向を変化し易くもしている。

352Isogawa Takuji: 2021/01/12(火) 21:49:04

今夜の練習。高校生（これ以前は無表記）。浮氣哲郎氏は、専修大学松戸高校出身なので、高校部活動で多い人数で効率的に練習するための練習をしているようでもある。

その練習で、どのような傾向や性癖が発生して、試合でどのような事態を招寄するのかを考えて、練習の方法を考案して、修正をしていかなければならない。

例えば、ドリブルの練習で、試合では、球を完璧にコントロールすることはできないので、練習の段階で、それを前提することで、体を球に合わせて動かせるようにする技能から始めなければならない。最初から、球を完璧にコントロールさせると、球を転がす範囲が狭まってしまうことになる。

球に体を合わせて動かせることで、球を奪われる危険が減少することにより、体に球を合わせられるようになる。足の触覚で球がどこに転がっているかが分かるように練習する。その方が応用の範囲が広がる。

353Isogawa Takuji: 2021/01/12(火) 21:55:06

今夜の練習。中学生。ターン・キックでトラップして転がした球を蹴る場合に、球が転がる軌道によって、蹴る方向を見て蹴れる場合と見て蹴れない場合が生じるので、見て蹴れる球の転がし方を考えて、トラップをしなければならない。

3 後衛のCBの左右は、中央や側方に球を送る場合は、スペースに球を置く感覚が良いが、前方に走り込んでゴール前に球を送る場合は、スペースに置きに行く感覚では無く、走り込む人に球を当てる感覚でなければならない。

354Isogawa Takuji: 2021/01/12(火) 21:58:42

追記>>353

練習方法としては、ゴール前に走り込む人を想定して転がした球

に対し、クロスやスルーとして蹴った球を当てられるようにする。意識合わせのために、球を空中に投げ、ヘディングの練習をする方法もある。

355Isogawa Takuji: 2021/01/12(火) 22:56:34

追記>>352

ドリブルで対戦相手の守備により縦方向の位置関係が横ズレすると、高校部活動の素人サッカーでは対応できないが、ユース水準の玄人サッカーでは、対戦相手と自隊選手との位置関係を選手が自力で自由に修正することができるように教育や訓練をしなければならない。

中村有氏も、それらができなかつたので、ユースレベルの監督が務まらなかつた。

356Isogawa Takuji: 2021/01/12(火) 23:12:16

今夜の練習。女子。OGが来訪していたので、同じチームでも、年代や監督が違ふと意識がズレてしまうため、合わせるためには、声に出して意思表示をしないと、どうしたら良いのか分からないことが多い。ありきたりの繰り返しでは、後輩の学習にならないし、先輩としての修習にもならない。

357Isogawa Takuji: 2021/01/14(木) 11:33:38

追記>>354

ヘディングに対するクロスの練習での球の投げ方としては、球を頭の位置からバスケットボールのセット・シュートの要領で行い、ヘディング・シュートでの跳躍における頭の軌道と近似するように投げる。横で同身長 of 選手に自分と同じように跳んで貰って、それに跳躍力の差分を加減して調整する。

358Isogawa Takuji: 2021/01/15(金) 22:23:04

今夜の練習。中学生。放物線軌道で飛ぶ球に対して、降下段階で球を目視してから落下地点を予測して蹴っても間に合わないの、上昇段階で放物線軌道や変化球軌道を予測して、落下地点を特定し、その球を蹴る準備をしなければ、思い通りのパスやシュートを蹴ることができない。

359Isogawa Takuji: 2021/01/15(金) 22:29:50

今夜の練習。高校生。10mの地点から1m幅ゴールの横棒に球を当てる練習。土砂地面と異なり、天然芝や人工芝の地面では、軸足で地面を踏み締めると芝生面が凹むので、軸足で地面を踏み締める蹴り方では、足が球に当たる高さが不安定になる。

足が球に当たる高さを安定させるには、軸足で地面を蹴って体を浮かせて、その体の球に対する高さを一定にすることで、球に足を当てる位置を正確に決めるようにする。

軸足で地面を蹴って浮かせた体を安定させるには、蹴る足と順の方向に軸足を回転させることでバランスを取るようにする。軸足を回転させる力を球を蹴る力に加えるように練習する。

360Isogawa Takuji: 2021/01/15(金) 22:34:56

今夜の練習。女子。浮き球の処理。先に球の高さに足を合わせてから方向を決めようとする、軽い膝下だけの力になってしまい、球の方向や速度や距離を十分に制御できなくなるので、先に球を蹴る方向を決めて、体の向きを決めてから、高さを合わせるようにする。

向きを決めておいてから高さを合わせた方が、対戦相手がパスのコースに侵入してきた場合、その頭上を越えるパスや、捨て球を選択することができる。捨て球でも、奪い返し易い捨て球も選ぶことができる。

361Isogawa Takuji: 2021/01/17(日) 08:05:59

昨日の練習。浮気哲郎氏は、球を蹴る際の脚の開き具合が左右で不均等なので、体軸が傾いてしまう。左右均等に脚を開いて、頭から背骨を垂直に立てて、左右均等に体幹を回転させて蹴らないから、キック精度が低くなる。

軸脚を垂直に立てて、蹴脚を開くと、脚が開くほど足が上がるので、体軸を傾けないと蹴れなくなってしまう。

362Isogawa Takuji: 2021/01/17(日) 08:14:15

サッカーは、マニュアルでは指導や監督が成立しないので、選手

を入れ替えて、コーチも派遣して、片野坂知宏氏の指導や監督の方法を盗もうと柏レイソルや清水エスパルスの関係者が画策しても、盗めるものではない。選手の個性を見極められずに、選手の個性に合った方法を、体技実演や言語表現できるかである。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1610717277/137>

137 Isogawa Takuji : 2021/01/17(日) 08:10:07.70 ID:PzKE2SVv0

363Isogawa Takuji: 2021/01/19(火) 22:18:33

今夜の練習。中学生。ロータリー・パスの練習。どの方向に走りながらも、どの方向にでも蹴ることができるようにし、スペースに置くパスとランナーに当てるパスとを区別して練習することができるようにする。

中盤では、繋ぐための置くパスを練習して、終盤では決めるための当てるパスを練習する。決めるための速いパスの練習を個別にしておく。

364Isogawa Takuji: 2021/01/19(火) 22:25:51

C Fは、球を見るために下を向くと、体軸が前傾して、回し蹴りでは前方で墮振るため蹴ることができる角度範囲が狭くなって、G K正面に蹴らされてしまうことになるし、振り蹴りでは球門上に外してしまう。球を見ないで、軌道予測や触覚予測で蹴る必要がある。

また、C Fの突破において、対戦相手の守備が密になるため、球を先に通してから体を通そうとしても、球と体とを分断される。体を先に通して、球を後ろに来た足で前に送るようにして、突破できなかった場合に、ヒールで送ったり、反転して球を捌く技能も必要である。

S Hの場合は、対戦相手の守備が疎で有る場合が多いので、球をその場で納めずに、対戦相手の守備の裏を突けるように球を転がして追い付く地点を発見や作出した方が良い。

365Isogawa Takuji: 2021/01/19(火) 22:30:05

今夜の練習。女子。G Kからの攻撃の練習。G Kを高めバック・スピンを掛けて蹴り、中盤の落下地点を対戦相手に触らせないように保護してワン・バウンドさせ、セカンド・バウンドの地点

で走りながら受けるという方法もある。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/278>

366Isogawa Takuji: 2021/01/20(水) 20:28:19

過去の記述説明や画像資料。 >>363-364

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12651498474.html>

367Isogawa Takuji: 2021/01/22(金) 22:56:11

今日の練習。小学生。片山幹彦氏は、「軸足の足の向きや蹴る足の形で蹴る方向が決まる」と言っていたが、蹴る方向は、体重の移動や脚腰の旋回や膝下の振旋の力により力学的に決定されるので、誰かに間違いを教えられたと考えられる。

正面でのパス交換では、上半身を前方に傾斜させて、下半身を前に出す蹴り方でも強く蹴れるが、全方位に球を蹴れなければならないサッカー競技では、体軸をブレさせるため、ミスやエラーの原因になる。

体軸の揺れや振れが大きく、精度が低い蹴り方にされてしまっているので、小学生を指導する以前に、片山幹彦氏が、自分で自身を教育や訓練して、修正しなければならない。

368Isogawa Takuji: 2021/01/22(金) 23:03:42

今夜の練習。中学生。蹴る足だけを開いて蹴ると、体軸が傾くので精度が低くなり、軸足の膝を曲げて、足の旋回面の標高を低くすると、膝を痛めてしまうことになる。左右の脚を均等に開いて、体軸の位置を移動させながら蹴る練習をすることで、走りながら蹴ることもできるようにしていく。

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

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/883>

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/890>

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/891>

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/894>

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/904>

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/948>

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/949>

<http://hanabi.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1432439671/26>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/165>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/215>

369Isogawa Takuji: 2021/01/22(金) 23:10:13

今夜の練習。女子。走りながら強く速い球を受け留める場合は、膝下の力で球を抑えようと、走る速度が遅くなり止められてしまう。

走路を膨らませて切れ込むことで体重移動の力を使う方法がある。

また、走る脚の旋回を膨らませて、外側の足で足の内側で受ける場合は、走る足が前方に在る時に、内側の足で足の外側で受ける場合は、走る足が後方に在る時に受ける。

370Isogawa Takuji: 2021/01/22(金) 23:14:26

追記>>365

バックspinを掛けるには、止まっている球を蹴るよりも、CBやCHに渡した球を蹴り返して貰って蹴る方が掛け易いので、球の速度や方向などを確認して練習する。

371Isogawa Takuji: 2021/01/26(火) 23:35:37

今夜の練習。中学生。シュートやフィードは、水平方向に強くて速い球を蹴るので、軸足の踏切は、垂直方向に30～20%で、水平方向に70～80%の力を発生させるように踏み切らなければならない。

踵を上げて跳ぶのではなく、地面を踏み躪（にじ）るように跳ぶ。垂直方向への力は、足が滑らない程度となるので、全面を着けるようにする。

372Isogawa Takuji: 2021/01/26(火) 23:38:03

今夜の練習。女子。空中で体幹の捻転で蹴るには、筋力が必要になるので、それを続けることで、筋力が付いて、強く蹴ることができるようになる。

373Isogawa Takuji: 2021/01/29(金) 22:56:32

今日の練習。小学生。片山幹彦氏は、姿勢を低くして脚を伸ばすことで球を奪う守備を教えていたが、それでは、競合相手に反則を仕掛けられてしまい、容易にFKを与えてしまうことになるので、ユースレベルでは禁止される教え方である。

本来は、腰と肩とを同時に当て、姿勢を高くして、対戦相手を球を保持や取扱するに最適な位置から転倒させずに排除しておいて、球を獲れる位置で球を獲るようにする。

片山幹彦氏は長崎県出身であるとのことなので、長崎県の強豪校が、全国大会に連続出場するために、FKを獲り易いように、他チームに間違いを教えさせている疑いもある。結果として、県内の水準が低下し、全国大会で勝てなくなってしまうことにもなる。

374Isogawa Takuji: 2021/01/29(金) 22:58:24

今夕の練習。中学生。走りながら蹴ると、真横にしか蹴れないのでは、パスできる範囲や距離が限定されてしまうので、足を前後に動かすのでは無く、外側に円弧を描くように動かして、蹴れる範囲を広げる。

375Isogawa Takuji: 2021/01/29(金) 23:01:12

今夜の練習。高校生。ターンしながら蹴る場合、ターンによる力が発生しているので、その力に方向や速度を加減して蹴らないと目的に球を到達させることができない。ターンの力の方が、目的の力よりも大きい場合は、蹴る方向とは反対の方向に膝下を動かして、足を球に当てる。

376Isogawa Takuji: 2021/01/29(金) 23:04:03

>>371

足裏の全面を同時に着陸させて、足裏の全面を同時に離陸させることで、足裏と地面との摩擦を最大にして、球を蹴る方向や速度や距離の精度を向上するためには、それを繰り返すランニングで練習をする。

377Isogawa Takuji: 2021/02/02(火) 23:11:04

今夜の練習。中学生。パスの精度や品質を向上して、足下を見ず

に球を捌けるようになると、パスやシュートのコースを広く見ることができるようになる。

球を弾ませないように、球の中心を水平に斬ることができるようにするには、足裏の全面を接地した状態から、膝の力で跳躍し、身体を常に水平移動させ、上下動をさせない走り方が必要になる。

378Isogawa Takuji: 2021/02/02(火) 23:13:30

今夜の練習。女子。対戦相手の守備位置や守備動向を確認して、どのように判断や行動をすると走行や配球による突破ができるかを常に考えることができる頭脳のトレーニングが大事である。

379Isogawa Takuji: 2021/02/05(金) 09:10:26

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1611490283/475>

475 Isogawa Takuji : 2021/02/02(火) 23:25:14.89 ID:nkkNP06L0

刀根亮輔氏と羽田健人氏は、走行での上下動が大きいので、CBとしてもクロスやスルーを蹴る機会があると、逸機の原因となるので、踵を上げずに、足首で走らず、膝で走れるようにしなければならない。

<https://www.youtube.com/watch?v=5Mugwiwx3Uk#t=150>

380Isogawa Takuji: 2021/02/05(金) 09:11:35

580 Isogawa Takuji : 2021/02/05(金) 09:04:32.67 ID:HHJ+WGsp0

身振り手振りでの表現にも、地域やチームなどで方言があるので、標準語や共通語を作るのか、個別の表現を察知や理解するのか、という意識や作業が必要になる。

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1611490283/572>

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1611490283/579>

381Isogawa Takuji: 2021/02/05(金) 09:38:53

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1611490283/587>

587 Isogawa Takuji : 2021/02/05(金) 09:37:02.97 ID:HHJ+WGsp0

幼少期には月齢での成長差が大きく、身体能力では4月生まれが強く、3月生まれが弱いという現象になる。ところが、高校生や大学生になると、むしろ、早生まれの方が頑張らされるので身体能力や頭脳能力が強くなったりする。身体能力の不足を頭脳能力で補う訓練もさせられる。

幼少期に遅生まれの身体的な優位に物を言わせて強引なプレーをしていると、成長しても背が伸びなかったりすると、周囲に対応できなくなってしまうことになる。

幼少期には、身体能力よりも頭脳能力を鍛える練習をしておいた方が良い。

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1611490283/583>

382Isogawa Takuji: 2021/02/05(金) 23:38:33

今日の練習。小学生。軸足が滑らないように足裏全面を接地して体重を掛けると、体軸が軸足側に傾いて、蹴る足が軸足側に行き過ぎてしまい、球が軸足側に逸れてしまうので、蹴る瞬間は球の中心に蹴る足が当たる高さに、膝の力を使って跳躍しておかなければならない。

383Isogawa Takuji: 2021/02/05(金) 23:48:04

今夕の練習。中学生。走りながらのパス交換をして、決めるパスが決まらない原因は、体重移動のベクトルと、球速のベクトルと、旋回のベクトルとの合成において、球を蹴る方向や速度により、球が行く方向や速度が変化するからである。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12620832559.html>

384Isogawa Takuji: 2021/02/05(金) 23:55:02

今夜の練習。中学生。横パスや斜パスの速度が最適でない原因は、球を蹴る方向や速度は、球が動いて人も動いている場合は、球が行く方向や速度とは同じではないことにある。

球が動いている速度や方向と体が動いている速度や方向により、蹴る方向や速度を変えなければならない。

385Isogawa Takuji: 2021/02/05(金) 23:58:03

今夜の練習。女子。パスを送る側は、パスを受ける側の左側に球を送った方が良いのか右側に球を送った方が良いのか分からないことがあるので、球を受ける側が、球を左側に欲しいのか右側に欲しいのかを、視線の向きや身振り手振りで意思表示する必要がある。

386Isogawa Takuji: 2021/02/06(土) 23:14:39

参考資料>>384

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

走りながら蹴る方向の球速による変化

387Isogawa Takuji: 2021/02/09(火) 22:21:22

今夜の練習。中学生。パスがズレて、走っても詰められて、否が応でもそのまま蹴るしか無い場合に、ベクトル計算の練習が必須となる。

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

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/101>

388Isogawa Takuji: 2021/02/09(火) 22:27:59

今夜の練習。女子。トラップするのかキックするのかの動作の差が大きいと、対戦相手に詰められてしまうので、キックの動作をしながらトラップができるようにする。対戦相手にパス・コースを塞がせておいて、ラン・コースを空けさせるようにする。

ドリブルの幅を広くするには、後ろ側に来た足で球を横に転がし、その球を前に来ていた足に当てて、球の転がるコースを前の方向に変える。後ろに来た足を対戦相手に見えないようにして、球を左足で右に転がすのか右足で左に転がすのかを分からないようにして、時間差を作る練習もする。

自分にも球が見えない操作になるので、触覚を鍛えて研ぎ澄ますことが必要になる。

389Isogawa Takuji: 2021/02/13(土) 00:03:07

今日の練習。小学生。対戦相手に体を当てるにおいて、対戦相手に近い脚を振り上げてしまうと反則になってしまい、対戦相手にFKやPKの得点機を与えてしまうので。対戦相手から遠い脚で踏み切って、対戦相手に近い側の半身を垂直にして、肩と腰とを同時に当てるようにする。

390Isogawa Takuji: 2021/02/13(土) 00:10:04

今夜の練習。高校生。クロスやシュートを撃つ直前の歩幅が狭くタイミングを合わせるために減速しているのので、体が跳び撥ねてしまい球を浮かせたり弾ませたりすることが多い。

原因として、身長が伸びて脚が長くなったので、歩幅が長くなり、思ったよりも、球と合う地点に近づきすぎてしまっていることが考えられる。

クロスやシュートの球を浮かせないようにするには、減速せずに、歩数を減らすことで、体の上下動を減らすことが要求されるので、5歩のところを3歩にしたり、初動地点を後方に移動させたり、股関節の動きを前後直線運動から反復円弧運動にするなどして、球に触るか触らないかの地点でクロスやシュートを蹴る。

391Isogawa Takuji: 2021/02/13(土) 00:13:02

今夜の練習。女子。パス・コースを見た瞬間と、球を蹴って球を通す瞬間とでは、状況が変化していることがあるので、球を通す瞬間の状況を予測して蹴る必要がある。対戦相手の守備も、球を通して来るコースを予想して塞ぎに来るのだから、その駆け引きをして、塞ぎに来た背後の空いたコースを狙うなど工夫しなければならない。

392Isogawa Takuji: 2021/02/13(土) 21:03:09

今日の試合。高校生。膝下を伸ばして足を球に当てているだけでは、蹴足と軸足とのバランスが崩壊して回転が楕円になり、制球が低下するので、体軸の中心を移動させることで、回転が真円になるように調節する。

393Isogawa Takuji: 2021/02/13(土) 23:00:05

追記>>389

手繋ぎ守備での攻撃練習。自陣の守備が左側か右側かに偏るかによって、攻撃の方法が変わる、ということを理解するための練習。中央をドリブルで突破していて球を奪われた場合に、対戦相手は左右どちらでも攻撃できるということも理解できるようになる。

394Isogawa Takuji: 2021/02/14(日) 16:56:00

参考図画>>392

真円での方向制御方法と楕円での方向制御困難原因

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12656653992.html>

395Isogawa Takuji: 2021/02/16(火) 22:43:42

今夜の練習。中学生。横方向へのパスの当たりがカチッとせずにポワンとしているのは、球に足を当てる地点に足を運ぶ進路制御ができていないからなので、パスの速度を上げるには目標地点の順方向に斜めに進路変更をし、パスの速度を下げるには目標地点の逆方向に斜めに進路変更をして、パス速度を調節する。

目標地点を決めて、パス速度を決めて、パスを蹴る地点を決めて、蹴る際の走行速度と回転半径と回転速度とを決める。

396Isogawa Takuji: 2021/02/16(火) 22:50:00

今夜の練習。女子。強く速く蹴れば球が通るというわけでもない、対戦相手の守備の様子を観察して、最適な蹴り方ができるように練習する。同じフォームから違う軌道の球を蹴る練習には、ミスキックの原因を研究すると良い。軸足の滑りや体軸の傾きや回転の歪みなどが影響している。

397Isogawa Takuji: 2021/02/18(木) 10:53:58

参考図画>>395

横パスの方向や速度の精度

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12657426319.html>

398Isogawa Takuji: 2021/02/19(金) 23:54:27

今日の練習。小学生。ラン&パスの練習。小学生がベクトル計算を理解して実行するのは難しそう。走りながら転がって来た球を目を瞑って蹴り、体験的にどの方向に球が転がったかを、目を開けて確認するという方法がある。目標にしたウエイトボールに球が当たるように練習する。

399Isogawa Takuji: 2021/02/19(金) 23:59:39

今夜の練習。高校生。PA内でのサイド縦突破からのシュート。対戦相手の守備の股下と門守の股下とが直線に連続する地点からシュートを撃たないと入らないので、そうなるように対戦相手の守備を動かさなければならない。

ファーのポストに当て入れして、次に門守を寝かしつけておいて、クロスに合わさせて、突入者に撃たせて、寝た門守の上を越すという方法もあるだろう。

400Isogawa Takuji: 2021/02/20(土) 18:06:39

昨夜の練習。女子。目を瞑ってでも来た球を蹴る練習をすると、視線を下げずに球を足に正確に当てられるようになるので、周囲を見ることができるようになる。ゴールを背にして球を受けつつ、反転してダイレクトにシュートを撃つなどにおいて必要になる。

401Isogawa Takuji: 2021/02/21(日) 09:54:50

参考>>397

<https://www.youtube.com/watch?v=PZ1EQSv226A#t=134>

参考>>399

<https://www.youtube.com/watch?v=Tui5wVS6nkI#t=29>

<https://www.youtube.com/watch?v=H5bmvzEs93U#t=18>

402Isogawa Takuji: 2021/02/24(水) 23:05:55

今夜の練習。高校生。8 + 1 対 8 + 1 の半面横方向 2 組。オフ・ザ・ボールの動きが足りない。動きながら球を蹴るとズれることと、動くときパスの相手を見失うため、動けない。動きながら球を思い通りの地点に蹴る練習と、動きながらも周囲を観察し続けることができる姿勢と視覚や脳観を鍛える練習をする必要がある。

固定的な位置取りの方が、監督者や指導員には監督や指導が容易であるため、選手の動きを抑制してしまう声掛けをしてしまい、そのような状況になってしまったと考えられる。選手が自主的な判断や行動ができるようにする監督や指導の方が難しい。大学やプロでも見られる安易な監督や指導に迎合した方が、進学や昇格がし易いのだろうか。

403Isogawa Takuji: 2021/02/24(水) 23:10:32

追記>>390

球に触るか触らないかの地点で蹴る場合、足を直線的に前に動かしてしまうと、脚の振り子運動を発生させるので、球を上を飛ばしてしまう。足を円弧状に左右から回して動かし、脚の旋回運動を発生させることで、球を水平方向に飛ばすようにする。

直線的に動かした方が、位置や時機を合わせ易いが、その安易さが、球を上を飛ばしてしまうので、円弧状に動かしても、位置や時機を合わせられるように、半径や時刻を調節できるように練習する。

404Isogawa Takuji: 2021/02/24(水) 23:17:06

追記>>402

中学時代に土砂面で練習していると、芝生面での凹凸や摩擦差異に対応できないことがある。足裏の全面を芝生面に接地して膝で垂直方向に跳躍して克服する。

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/42>

405Isogawa Takuji: 2021/02/24(水) 23:20:23

今夜の練習。女子。動いている人が少ないので、動いている人を増やせるように練習して、観察力や判断力を磨けるようにする。動いているうちに、動きの適否が分かるように、とりあえず動くようにしても構わないようにする。

406Isogawa Takuji: 2021/02/26(金) 23:32:53

今夜の練習。中学生。球に足を合わせるために、足並みを揃えてから蹴る動作をするとQ B Kに間に合わないの、球が向かって来た瞬間の足の位置関係から即座に蹴る動作に入れるように練習する必要がある。

407Isogawa Takuji: 2021/02/26(金) 23:36:08

今夜の練習。高校生。地上や空中に在る球を蹴る場合、蹴る脚の遠心力で体軸が傾いたり揺れたりしないように、軸足も蹴る足と同じ方向に旋回させてバランスを取ることができるようになる。

蹴る脚の遠心力で、体軸が傾いたり揺れたりするので、球に足が当たる位置が変化してしまうため、思い通りの球が蹴れていない。

408Isogawa Takuji: 2021/02/26(金) 23:44:43

今夜の練習。女子。近距離のループ・パスを思い通りの軌道へと蹴り入れてできていない。足を前後に振り状に動かして球を挙げる動作では揚がらないので、足を左右の横から回して球の下半分を刈り取るようにして球を揚げる。

練習方法としては、サッカー・テニスのダブルスを組んで。球を蹴るアタッカーと球を受けるレシーバーの役割を交互に分担して、アタッカーが、飛球を対戦相手の陣地に蹴り入れ、レシーバーは、その球を平たく均して転がし、その球をアタッカーが対戦相手のコートに蹴り入れることを繰り返す。

試合の状況を想定して、アタッカーはレシーバーにとって難しい落下地点に処理するのが易い球を蹴り入れ、レシーバーも蹴るのが難しい軌道に蹴るのが易い球を転がす。オプションとして、アタッカーがヘディングで妨害することもできるようにする。

409Isogawa Takuji: 2021/02/26(金) 23:47:05

追記>>403

CFには、右側から来た球を左足で、左側から来た球を右足で、走りながら回し蹴りをする事ができる技量を要求される。

410Isogawa Takuji: 2021/03/03(水) 09:59:16

腰を回して走ることで、歩幅を長くしたり、身体能力を向上するためには、体幹を垂直に保つ必要があるため、前傾姿勢では腰を回せない。腰の回転の角度を調節して、歩幅を数mm単位で変化させることも必要である。>>481,>>935

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1614402833/965>

965 Isogawa Takuji : 2021/03/03(水) 08:57:49.51 ID:taCAErDT00303

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1614402833/481>

481 Isogawa Takuji : 2021/02/27(土) 20:11:52.06 ID:NnyZMrDI0

高畑奎汰氏は、前傾姿勢で走るため、蹴る動作を難しくしている。

直立姿勢で走るように教えていない監督者や指導員の問題である。あれでは一旦止まってからでないで正確に蹴れない。誰のために嘘を教え込んだのだろうか？

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1614402833/935>

935 Isogawa Takuji : 2021/03/02(火) 22:48:54.80 ID:/XwzFf/Y0

今夜の神戸との試合。片野坂知宏氏は、福森健太氏に田中達也氏と同じことをさせようとして失敗したようだ。筋力も走力も不足しているので、同じことはできなかった。筋力や走力を増強する鍛錬をさせるのだろうか。そう簡単なことではない。腰を回して走ることで、歩幅を伸ばし、ランやパスの速度を上げる。

長澤駿氏は、跳躍して着地した直後の初動が晚い。着地した際の姿勢の最適な方角を予想して、対戦相手との衝突を肩先で防ぎ、体幹を回転させて垂直の姿勢を保てるように、落下地点を予測し、球を凝視していなくても頭に当てることができるようにする。

藤本一輝氏と屋敷優成氏は、後方から球を奪われることが多いので、球を足下で止めずに、球を受ける前に走る方向を決めて、足が届く範囲で相手に奪われない地点に球を転がせるようにする。

下田北斗氏は、優れた先輩に囲まれて、自分で考えなくても何とかなる環境で受動的な動きだったのだろう。能動的に動けるようにならなければならない。

411Isogawa Takuji: 2021/03/03(水) 23:20:47

今夜の練習。高校生。球が足から外れてしまうのは、球の回転を無視したり、球の回転に逆らうからなので、球の回転方向を認識して、球の回転の方向を制御して、独楽を回すように水平回転に整除して、必要な位置に球を留め置くことができるようにする。

412Isogawa Takuji: 2021/03/03(水) 23:30:35

今夜の練習。女子。横幅が狭いので、オフ・ザ・ボールの動きで相手を引き連れたり引き離したりするという訳にも行かないので、半面横方向の練習では、狭い隙間を通すパス精度の練習をすることになる。

横の隙間だけでなく、縦の隙間を斜めに通すという方法になると、球速が速過ぎると追い付かないので、隙間を通す時は速く、隙間を通り過ぎたら遅くなるようなバックスピンを掛ける。

413Isogawa Takuji: 2021/03/05(金) 22:42:30

今日の練習。小学生。人間の眼は、動いている物や人には敏感に反応するが、止まっている物や人には鈍感なので、常に動き続けていないと、気付いて貰えないことがある。無視しているわけでは無く、人間の視覚の性質なので、気付かせるようにする努力も必要である。

414Isogawa Takuji: 2021/03/05(金) 22:46:07

今夕の練習。中学生。対戦相手からのプレスを躲す組織的な動作において、球保持者から既存地点から一直線上に受球者が後退をするバック・ステップを踏む場合に、ワンタッチやダイレクトで受けた球を蹴らないと、詰められてしまうことがある。後退中に蹴るのは難しいので、練習する必要がある。

415Isogawa Takuji: 2021/03/05(金) 22:52:35

今夜の練習。高校生。走り込みながらのシュートやクロスの練習。減速をすると、そのステップで上向きの力や後ろ向きの力が働くので、シュートやクロスを上を外したり、後ろに外してしまう。

球を蹴る地点までの5mは減速しないようにして、等速度運動でタイミングを合わせる練習をしなければならない。

クロスの場合は、前方への走るベクトルが強いと、横方向へ蹴るベクトルが後方に向かい、球速を確保できないことがあるので、5m地点で十分に減速することができるように、それまでの走る速度を速くする走力や、動き出しでの初速の確保や、位置取りの確保などの工夫をする必要がある。

416Isogawa Takuji: 2021/03/05(金) 22:55:55

今夜の練習。女子。球を蹴る場合に、足の爪先で球に当たるのか、足の踵で球に当たるのかで、球が向かう方角が異なって来ることがある。足を楕円に回転させていると難しいので、足を真円回転させて、脚と足とが一直線上になっていると、爪先で当たる場合と踵で当たる場合との方角の差を小さくできる。

417Isogawa Takuji: 2021/03/09(火) 23:30:43

今夜の練習。中学生。後衛の守備位置が不明であると、中盤での濾過が効かないので、後衛の守備の位置取りを中盤中央では確認して認識しておかなければならない。行かせては行けない方向に行かせてしまっていることが多かった。

418Isogawa Takuji: 2021/03/09(火) 23:33:32

今夜の練習。高校生。爪先を地面に接地して踵を上げ下ろしして高さを調節すると、爪先を支点にして踵が円弧を描くので、体軸が前後に数mm前後してしまうことになる。そのズレが10m先では1~2m程度のズレとなって現れる。

地面からの高さの調節は、膝関節を使って跳躍し、垂直に上下動させなければならない。

419Isogawa Takuji: 2021/03/09(火) 23:36:15

追記>>418

ヘディングの練習。バレー・ボールでもバスケット・ボールでもフィギュア・スケートでも、高く跳ぶために、体幹の捻転を使うので、サッカーでも使用する必要がある。密集では高く跳ばないと、頭に球を当てることができない。

420Isogawa Takuji: 2021/03/09(火) 23:56:33

今夜の練習。女子。前から詰められると、前に強く蹴れなくされてしまうので、中途半端に前に蹴るよりは、後ろにターンをして、パス・コースを見つけることができた方が、ポゼッションを向上することができるという考え方もある。前に蹴って、奪わせた球を奪い返してカウンターを狙う考え方もある。

421Isogawa Takuji: 2021/03/10(水) 00:34:09

参考図画>>418

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12661420046.html>

422Isogawa Takuji: 2021/03/11(木) 23:18:33

球を手で投げ上げて、頭に当てる練習では、試合での練習にならず、姿勢も乱れてしまうので、パンクした球に紐を付けて、穴を接着剤で塞いで膨らませた球をゴール・バーから吊るして、高い位置で頭に当てる練習をした方が良いのではないかと。紐が付いた球を売ってもあるそうだ。

<http://derbystar-japan.com/shop/shopdetail.html?brandcode=0000000051>

423Isogawa Takuji: 2021/03/12(金) 23:48:01

今日の練習。小学生。球が来るであろう方角から来る球の方向や球速に対して、適切な方向や球速で蹴ることができるように、常に準備をし続けることが大事である。

424Isogawa Takuji: 2021/03/12(金) 23:54:29

今夜の練習。高校生。ヘディングに対するクロスでは、回転数の少ないフォークやナックルで落とすと当てるのが難しくなるので、回転数の多いワンシームやツーシームの変化球で蹴ることができるようにする。

回転数を増やすには、蹴る脚を後方に直線にバック・スウィングせずに、体軸に脚を巻き付けるようにバック・スウィングをして蹴る。体幹が回転するので、軸足を地面に着けず、跳躍した状態で空中で旋回して、踵を前方にして着地する。

425Isogawa Takuji: 2021/03/12(金) 23:57:36

今夜の練習。女子。雨が降って人工芝が滑っていると、きちんとステップを踏まないと、思い通りに蹴ることができなくなるので、体重を載せて地面に対して垂直に踏めるようにすること。斜めに踏むと滑ることがある。

426Isogawa Takuji: 2021/03/13(土) 10:28:43

追記>>422

パンクしたサッカーボールを紐付きボールに再利用できるように、石膏ボード用のアンカーボルトの開脚式の傘を工夫した専用治具があっても良さそうだ。

ぶら下げてヘディング練習用になるし、テニスやゴルフの紐付きボールの様に蹴っても戻って来る。

427Isogawa Takuji: 2021/03/16(火) 22:25:52

今夕の練習。小学校中学年。結局は、ワンタッチやダイレクトでしか蹴れない状況による判断ミスや動作エラーで球を失うことが多いのだから、普段から、ワンタッチやダイレクトで蹴る練習をしておき、どうしてもワンタッチやダイレクトでしか蹴れない時にだけ、トラップをするようにした方が、良い練習になる。

トラップは、最悪でもバックspinを掛け、球を離しても戻って来るように蹴る。サイドspinを掛けて、独楽のようにその場に留まっているトラップが望ましい。

428Isogawa Takuji: 2021/03/16(火) 22:29:46

今夜の練習。中学生。試合形式。劣勢側は戻りながらの守備組織が崩壊しているので、球を奪えても繋ぐことができず、奪い返されてしまうことが多い。

球を奪える地点や個人を予想し、そこからパスを繋ぎ返すことができるように戻って行くことが必要である。直線的に戻って行くのは、ポジションに拘り過ぎて居るからではないか。

429Isogawa Takuji: 2021/03/16(火) 22:33:36

今夜の練習。女子。劣勢側は監督者や指導員の指示に問題があるのだろう、ゴールに向かい過ぎて選択肢が少なくなり、球を奪われる危険を高めてしまい、守備も崩壊してしまっていた。後方にも選択肢を作って、そこから前に繋げるようにする準備が必須である。

中盤で両方のボランチの役割をする選手が慣れていないために、前後の動きが短く、そんなことにもなったと考えられる。運動量を増やさなければならぬし、役割を交代できるようにしておく必要もある。

430Isogawa Takuji: 2021/03/16(火) 23:51:10

追記>>429

選択肢を作りながら、前方や後方へと展開して、その選択肢の中にシュートが入るように構成する練習をする。シュートを目的にしすぎると、選択肢を作れなくなることが多い。ヒットの延長にホームランがあるような感じだろうか。

431Isogawa Takuji: 2021/03/19(金) 23:09:17

今日の練習。未就学児童。5対5の横10m縦16mで、1対1で対戦し、他の4人はゴールラインで守備をする。キックだけでは届かないので、ドリブルでゴールラインに迫ってからキックをしないと未就学児童の体格や筋力では得点できない状況である。

ドリブルは、プロ選手に成れても、できるようになる人とできるようにならない人が居るので、プロ選手になるための必須条件ではないが、できることに越したことはない。

必要なのは、球が足に触った感触で、球がどの方向にどれくらい転がったかを目で見なくても分かる能力であるから、下を向かずに、前を向いて、周りを見渡し、常に、走るコースや蹴るコースを確認しつつ、突入してくる対戦相手を躲したり避けたりしても、球を失わないように転がしたり浮かせたりできるようにする。

リフティングの練習で、下を向いて球を見てしまうと、ドリブルの練習にはならないので、下を向かずに、正面や周囲を見ながら、落下位置を捕捉できるように練習する。1回や2回できれば充分である。

432Isogawa Takuji: 2021/03/19(金) 23:16:44

今日の練習。小学生。ドリブルして対戦相手が迫ってきたところでターンしてパスを送る練習。ターンをすると身体が回転する力で球を遠くに飛ばすことができるので、その力を利用できるようにする。後ろにトラップした球を蹴る位置に正確に転がせるように練習する。回転する力を利用する場合、転がしたり飛ばしたりする球の速度を遅くするには、球に足を薄く当てて、球の回転数を増やして、球の球速を減らすようにする。

体幹を垂直にして、球を水平に横回転させると、地面を這うような球を蹴ることができる。球の回転軸を傾けると、左右に曲げることができる。ターンしながら、自分がどの方向を向いているかを周囲の景色から確認できるようにする。

横回転する球で球速を下げる技術は、PK内でのパス交換で必須になるので、蹴られた回転数が多い球を正確に蹴ることができる技術も必要になる。

433Isogawa Takuji: 2021/03/19(金) 23:33:03

今夕の練習。中学生。烏籠などで脚を先に伸ばすと、その方向に体重が移動してしまい、その反対の方角に球を強く蹴れなくなるので、腰を先に移動して、脚を後から回して、球に合わせるようにする。

434Isogawa Takuji: 2021/03/19(金) 23:35:32

今夜の練習。女子。後方の選択肢は、前を向いている選手にパスを送る選択肢でもあるので、パスを通せるように、引き付けたり、死角に入ってから裏抜けをしたりするオフ・ザ・ボールの動きが重要になる。

435Isogawa Takuji: 2021/03/19(金) 23:50:10

追記>>431

ドリブルをして走りながら下を向くと、足首の前方に過重な負荷が発生して痛めてしまうことがあるので、下を向かないように、触覚を鍛錬する。

身体が傾くと、過剰な負荷が発生させることがあるので、体軸を垂直に保つことが必要である。限界以上のことをしないように、させないようにする。

436Isogawa Takuji: 2021/03/20(土) 00:06:01

追記>>434

今夜の劣勢側は、クロスが発射するが多かった。球の中心を捉えつつ、そのまま推さずに、下に足を潜らせて、球を回転させて、仰角を上げたり、球速を遅くしたり、球を曲げたりする技術が必要である。

437Isogawa Takuji: 2021/03/20(土) 12:20:39

今日の東福岡との高校生の試合。直線的な蹴り方をすると、対戦相手にパスやシュートのコースを蹴る前に予想されてしまうので、カットされたりPK失敗となる。体幹を回転させて真円状に蹴り、対戦相手に蹴る前に予想させないようにしなければならない。

球を斬るように蹴るので、球は水平に横回転する。それを受ける練習も必要である。体幹を垂直に保たないと、球が斜めに回転し、不如意に曲がるので、変化球のコントロールもできるように練習する。球を受ける側の次のプレーを考えて、回転させる方向の右か左かも決定できるようにする。

438Isogawa Takuji: 2021/03/24(水) 00:07:41

513 Isogawa Takuji : 2021/03/21(日) 18:01:08.81 ID:EXKpfQtY0
一失点目の原因は、64分34秒の福森健太氏の三竿優斗氏へのパスのスピードが速過ぎ、十分に距離の有るクリアーやフィードを蹴ることができなかったことにある。

基礎技術として、スクウェアー（直角）に足を球に当てることが問題である。球を薄く斬ったり厚く斬ったりする技術で、球速を調節できなければならない。

525 Isogawa Takuji : 2021/03/21(日) 18:24:48.50 ID:EXKpfQtY0
追記>>513

そうすると、今度は、67分42秒に三竿優斗氏から福森健太氏へのパスの球速が遅くなり、失点の危機を招いている。高圧下での球速調節の練習ができていないことに問題がある。報復と復讐の連鎖なのかもしれないが。

564 Isogawa Takuji : 2021/03/21(日) 19:33:51.26 ID:EXKpfQtY0
84分の交代は、羽田健人氏を一行前にして、小林裕紀氏に刀根亮輔氏を交代しておいた方が、川辺駿氏の走速に対応できたのではないか。

羽田健人氏は、周囲に頼り過ぎて居る。三竿優斗氏も、そんな所で股を抜こうなどとしてはいけない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1616137346/513>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1616137346/525>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1616137346/564>

439Isogawa Takuji: 2021/03/24(水) 00:10:23

670 Isogawa Takuji : 2021/03/23(火) 10:28:24.87 ID:yewsb/8i0

高木駿氏からの球を受けるオフ・ザ・ボールの動きが足りないし、走りながら球を受ける技術も足りない。待つて居て球を受けて自分で持つ練習しかして来なかったのではないか。飛んできた球を持たずにワンタッチやダイレクトで別の選手に渡す技術も必要である。

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1616137346/669>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1616137346/670>

440Isogawa Takuji: 2021/03/24(水) 00:14:58

今夜の練習。中学生。走りながら蹴ると、視野が狭くなり、周囲の景色と実際とが、目視と認識と動作の時間差でズれてくるので、走る速さによって変化するズレを練習で確認しておく必要がある。ズレが発生することを認識し、目視と動作とのズレを修正できるようにしておく。

走ってパスを受け、ダイレクトやワンタッチでウエイト・ボールに当てたり、ドリブルしながら走って蹴り、ウエイト・ボールに当てたりする。1mゴールでは、精度として足りない。

441Isogawa Takuji: 2021/03/24(水) 00:18:51

今夜の練習。女子。大人数で大人数を抜こうとすると複雑になり、余計に難しくなるので、3人で2人を抜くように数的優位を作り、周囲で選択肢や引き付け誘導で支援することから始めて、4人で3人を抜くように人数を増やせるようにした方が良いのではないか。硬直的になり、距離が近くなり固まるので、周囲にスペースを空けてしまっていた。

442Isogawa Takuji: 2021/03/26(金) 23:49:29

今日の練習。小学生。実用的で下を向かずに視線を水平にできるリフティングで、試合にも使える方法として、球を頭越しに飛ばせてターンし、頭上を越えるようにリフティングを続ける方法がある。

443Isogawa Takuji: 2021/03/26(金) 23:55:35

今夕の練習。中学生。体軸を先に動かして空中で蹴るには体幹の筋力を鍛える練習をする必要がある。静的にはウエイトボールを腕を伸ばして両手で持ち、左右に回して動かす。立位と臥位とがある。動的には、壁当てをして後方に下がりながら前に蹴ったり、斬り返しで左右に大きく動いて蹴る方法とがある。

444Isogawa Takuji: 2021/03/27(土) 00:02:32

今夜の練習。女子。距離を離すと、パスの精度や速度を向上することになるので、トラップやキックの正確性を高める必要がある。

強く速い球の力に負けないように芝生を踏んでから受けると、足の高さが球の中心よりも低くなるので、球を弾ませてしまうことになる。球の中心を足で受けてから芝生を踏むようにして、球を弾ませないようにする。

走りながら受ける場合には、足の動きが前方や後方で高くなり、真下で低くなるような振り状の走り方ではなく、足の高さが球の中心の高さと同じになるように水平に動かして受けるようにする。ランニングのトレーニングにおいても、足を水平に動かして垂直にステップを踏む走り方で練習する。

キックも、後方や前方で足が上がると蹴る地点で足が低くなって球を浮かせてしまうので、足を水平に動かせるように体軸を回転させ、軸足を芝生から離陸させ、両足を同時に着地させるようにする。

445Isogawa Takuji: 2021/04/03(土) 00:39:42

今日の練習。高校生。強風。フリーキックで風下に向かって蹴る場合、追い風になるので、球に回転を掛けても曲がりにくいいため、左右に振っておいて、壁横の脇をニアに通したり、壁を構成する対戦相手の選手が横に動いた隙間をファーに通したりする。

球を後方に送って、上空に空いた隙間を通すという方法もある。ダイレクトに撃たないと間に合わないので、状況に応じて考える練習も必要である。

蹴り方としては、上に外れたから下に蹴る、下に外れたから上に蹴るというような練習では、永久に狙いを定めることができないので、同じフォームで球のどの位置に足が当たったかで飛び方がどう変化するかなどを研究する。フォームを安定させるためには、

芝生の摩擦など不安定な要素を排除して、空中で体幹の捻転だけで蹴ることができるようにする。

446Isogawa Takuji: 2021/04/03(土) 00:46:21

今日の練習。女子。新しく入って来た選手は、蹴る足を、後ろに振り上げて振り下ろす蹴り方をしている。球を弾ませて受け難くしたり、体軸のバランスが崩れたり、柔軟性の限界で蹴る速度が遅くなるので、脚を巻き付けて巻き戻すような蹴り方に修正する必要がある。

軸足が捻じれて痛めないようにするために、軸足の置き方を工夫したり、軸足で跳躍して空中で蹴ることができるようにする。

逆足でもクロスやシュートを蹴ることができるようにするために、体幹を垂直に維持して空中で回転させる技術が必要になる。

447Isogawa Takuji: 2021/04/03(土) 23:17:44

今日の試合。高校生。上半身の向く方角を、球が来る方角に合わせていると、蹴る方角に球が正確に行かないことが多いので、球を向かわせる方角か、その中間の方角に上半身に向かせる動作も行うようにする。肩線を壁のようにして、球の入射角から出射角への反射の方向性を利用する。

448Isogawa Takuji: 2021/04/06(火) 23:32:23

今夜の練習。高校生。フリーキックで横の隙間や揺り動かしての隙間を狙うには、5m程度の高速な横パスを、ダイレクトのシュートで通す必要がある。隙間の的は、横棒では無く縦棒なので、スラローム用のポールを的にして当てて、球がゴールに入るようにする。

下を向いて球を見て、前を向いてゴールを見ると、その挙動での揺れや振れで、キック精度が低下するので、基礎では下を向いてゴールを目視せずにイメージで蹴れるようにする。その場合は、キーパーの判断や行動が確認できないので、キーパーに阻止されてしまう確率が高くなる。

高度な技術では、下を向いて球を見ずに、入って来る球の軌道を予測したり、トラップで触った球を厳密にコントロールしたり、触った感触で球の軌道を暗視して捕捉できるようになって、前を

向いたまま蹴る必要がある。

名波浩氏の成功数が少ないのは、キーパーを見ずに、下を向いて蹴っていたからではないか。

449Isogawa Takuji: 2021/04/06(火) 23:38:06

今夜の練習。女子。縦パスや楔のパスの練習。強豪校が故意に隙間を空けておいて縦楔パスを誘い、蹴らせて受けたトラップのミスを狙うということもあるので、縦楔パスの球向や球速の精度は勿論、球質についてもトラップしなくても足に球が留まるような高品質の球を蹴る必要がある。

新入選手は、前に出て巻き戻す蹴り方はできているが、後ろに下がりながら巻き戻す蹴り方はできていないので、蹴る方向が限定されている。前後左右に体軸を垂直に保って水平移動させながら、巻き付けて巻き戻す蹴り方をする身体操作と体幹筋力を鍛錬しなければならない。

450Isogawa Takuji: 2021/04/07(水) 11:20:18

参考図画>>446-447, >>449

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12667105359.html>

451Isogawa Takuji: 2021/04/07(水) 11:23:27

昨夜の練習。高校生。ウェイトトレーニング。姿勢や動作や速度が間違っているところがあるので、自身の姿勢や動作や速度などを客観的に観察できるように撮影して、一流選手の練習の映像と比較すると分かり易いのではないか。

選手を選ぶ側は、選手の意識や態度を観察するだけだが。

452Isogawa Takuji: 2021/04/07(水) 22:30:02

今夜の神戸との試合。渡邊新太氏のシュートは脚を振るので枠に収まらない。腰を回して足を水平に回し、仰角を球に足を当てる位置で調節する蹴り方に変えなければならない。

体軸を傾けて仰角を作る蹴り方も精度を下げるだけになるので、体軸を垂直に保持して、距離も仰角も速度も調節できる蹴り方に

変える必要がある。誰に、そのような間違いを教えられてきたのだろうか。

前半 37 : 31 (DAZN 0 : 53 : 57)

後半 58 : 49 (DAZN 1 : 32 : 10)

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1617088841/968>

968 Isogawa Takuji : 2021/04/07(水) 21:16:32.58 ID:ZqhY7Fcg0

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1617088841/977>

977 Isogawa Takuji : 2021/04/07(水) 21:20:21.04 ID:ZqhY7Fcg0

453Isogawa Takuji: 2021/04/09(金) 22:59:42

今日の練習。小学校中学年。サッカー・ドッチ・ボールの練習。4対1の鳥籠とは逆に、中の人に球を当てる練習。中の人を隙間に見立てるということでもある。距離を開くと避けられてしまうので、反対側に追い詰め、ダイレクトで当てる作戦が有効である。

普通のドッチ・ボールのようなルールで球を蹴って当てる練習もありうるだろう。手で投げる場合はキャッチするとセーフだが、サッカーの場合は、リフティングや2タッチや3タッチで反対側の味方に球を送ればセーフということになりそうだ。

グラウンダーのみにする限定で、パス・コースを瞬時に見定める練習もできそうである。

454Isogawa Takuji: 2021/04/09(金) 23:03:07

今夜の練習。高校生。ポスト・プレーの練習。受ける際に、球を浮かせてしまうと、球が浮いている間の時間で、オフ・サイドになってしまうので、球を浮かさずに、独楽を回すように斬る動作でターンして球を送る方向を見定め、触覚だけで蹴る必要がある。

455Isogawa Takuji: 2021/04/09(金) 23:05:52

今夜の練習。中学生。ポスト・プレーからの反転シュートの練習。下を向いて球を見て、上を向いて門を見ると、その上下動で球が上に逸れてしまうので、下を向いたままイメージで蹴ると門守に防がれてしまうので、下を向かず、球を見ずに、球がどこにあるかが分かるように練習するということが分かるように練習する。

456Isogawa Takuji: 2021/04/09(金) 23:11:28

今夜の練習。女子。背が伸びて力が強くなると、過去の調節では球が速過ぎてしまうことがあるので、現在の状態に合った調節で、球の速度を走者に合わせられるようにする必要がある。

新しく来た選手は、位置取りが固定的で、球を送るにもドリブルが必要で、球を受けてもドリブルが必要で、時間が掛かってミスも増える。最初の位置取りをワンタッチやダイレクトで蹴ることができる位置取りとし、対戦相手の守備が、そのパス・コースを塞ごうとした動きの逆を突いてドリブルができるようにする。

そういう組織的な動作の基本である崩しの動きが攻撃でできないと、それに対する守備の練習もできない。

457Isogawa Takuji: 2021/04/10(土) 21:35:45

今日の九州国際大学付属高校との試合。戦術としてはゴール前の密集で奪ってカウンター攻撃という作戦が多かったが、密集でのガチャガチャでの奪取を重視する劣後した戦術をさせられた被害に遭った一人が石橋眞和氏なのだろうか。

シュートが上に浮くのは、足で球を捉えた際に、非力な中学生の蹴り方として球を持ち上げて蹴る蹴り方を踏襲しているからなので、強力な高校生になると、球の中心から下への蹴突点の移動で仰角を調節しなければならない。それができないと、宇宙開発か門守正面かのどちらかしか無くなってしまう。(11、4)

後方から飛んできた球を前で受ける場合、前方にスペースが無ければ爪先で受けて停まっても構わないが、前方にスペースが有る場合は、その先も走り続けなければならないので、脛裏や腿裏の股下で落下した球の反射を受けて走り続ける。(13)

458Isogawa Takuji: 2021/04/10(土) 21:37:46

今夕の練習。高校生。頭で考えたことで足が動くには、時間差があるので、その時間差での球の動きを予測して蹴らないと、球を空振りしたり、あらぬ方向に蹴ってしまったりする。

459Isogawa Takuji: 2021/04/13(火) 22:50:08

今夜の練習。小学生。対戦相手の攻撃がどうしたいかを考えれば、フェイントを掛けられてもホンチャンは左右のどちらに来るかを

予想できるので、右往左往させられないようにする。本当に上手な選手は、フェイントもホンチャンも区別無く、左右両方を攻撃できる。

左右両方を攻撃できるようになるには、左右に幅広く動くことの練習をして、左右どちらにもワンタッチやダイレクトやドリブルを選択できるようにする。球を蹴る瞬間の体軸の通過地点を的確な時刻に通過できるようにする。

460Isogawa Takuji: 2021/04/13(火) 22:52:46

今夜の練習。中学生。体軸の位置を身体を停めて固定する必要は無いので、蹴る瞬間の通過地点として体重移動の速度や旋回運動の始点をバック・スウィングで調節する。

461Isogawa Takuji: 2021/04/13(火) 22:59:15

追記>>445,>>448

球の回転速度を向上するには、足で球を捏ねるのではなく、球に足を当てる厚さ薄さで調節し、薄く当てるには、足の旋回速度を上昇させるようにする。

そうすると、その回転で球の軌道が変化するので、回転の速度や方向や角度が見易いように柄がハッキリしている球を使って練習する。

462Isogawa Takuji: 2021/04/13(火) 23:04:28

今夜の練習。女子。狭い範囲での練習なので、球速の調節が重要である。球に足を当てる厚さや薄さでも速度や方向を調節できるので、新しく来た選手が育つまでは、その練習をする。

新しく来た選手は、ワンタッチやダイレクトが的確に蹴れるようにして、対戦相手を牽制できるようにする。間合いが近くなると、まだ、筋力的に不利である。

463Isogawa Takuji: 2021/04/16(金) 22:44:30

今日の練習。小学生。ドリブル突破やドリブル奪取の動機付けとして、タグラグビーの練習をするのは正しいのかどうかには疑問がある。ドリブル奪取では、対戦相手の体と球との間に自分の体

を挟み込むので、球を蹴って対戦相手の体に当てて離れたところを奪うという方法もある。追い掛けるよりも、横から入る感覚を練習した方が良いのではないか。

464Isogawa Takuji: 2021/04/16(金) 22:48:23

今夜の練習。高校生。ゴール前に2mゴールを背中合わせに2つ置いてクロス蹴る練習は、本当は、2mゴールの屋根の上や、その間の隙間に球を落とす練習なので、なぜ、2人で競走をして蹴る練習をしているのか疑問である。

福岡大学出身の井上健太氏が、競走では勝つが、クロスがゴロになってしまうのは、そういう練習をさせられてきたからだろうか。難しいのは分かるが、それをやらないと良い練習にならない。

465Isogawa Takuji: 2021/04/16(金) 22:54:24

追記>>461

クロスの仰角は、水平旋回で蹴る場合、蹴る位置によって変化をさせることができる。右足で蹴る場合、3時の位置では地這球、2時の位置ではライナー、1時の位置ではフライ、0時の位置ではループとなる。左足で蹴る場合、9時の位置では地這球、10時の位置ではライナー、11時の位置ではフライ、12時の位置ではループとなる。

個人によって、脚や足の長さや体格が異なるので、自分で自身の体格の成長と連動して、仰角を決めることができるようにする。練習したいのは分かるが、蹴り過ぎると、足を痛めて、次の日の練習や試合ができなくなったりするので、何回も蹴らせないことが必要である。

466Isogawa Takuji: 2021/04/16(金) 22:58:14

今夜の練習。女子。半面。横方向。試合形式。新しく来た選手は、縦に急ぎ過ぎるので、側方や後方に球を回しながら、徐々に前進をする戦術を装備しないと、U18のように試合終盤で疲弊して失点してしまったり、短期間のトーナメントでも疲労が蓄積して勝ち抜けなくなってしまうので、急ぎ過ぎないように周囲を観察しながら球を捌ける練習をする必要がある。

467Isogawa Takuji: 2021/04/17(土) 23:15:03

今日の練習。高校生。試合形式。ターンしながらのキックの始動が早過ぎたり遅過ぎたりしているので、球の来る方向と球を行かせる方向との中間方向の姿勢で球を制御できなくなる。始動時機を考慮して、球を見過ぎたり、人を見過ぎたりしないようにする。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12667105359.html>

468Isogawa Takuji: 2021/04/20(火) 22:55:50

今夜の練習。中学生。突破して球をパスする場合に、走速を遅くしてパス速度を減速させようとする、見た瞬間と蹴る瞬間とで走速が変化しているので、パスの方向や速度の制御が困難となる。

走速による体重移動のベクトルを等速度運動で一定にして、蹴る方向を後方に向けることで、パスの球速を低下させるようにする。等速度運動にするには、空中で見て蹴るようにする方法がある。

469Isogawa Takuji: 2021/04/20(火) 23:00:17

今夜の練習。高校生。球の中心を外して蹴ると衝撃で負傷をすることがあるので、球の中心を外さないに蹴る練習を最優先にして、球に足が当たる位置で速度や距離や方向が変化しないようにして、精度を高めるようにする。球に足を当てる位置の精度を高めない限りは、直球も変化球も制球することができない。

470Isogawa Takuji: 2021/04/20(火) 23:06:03

今夜の練習。女子。サイドで時間を作ったところで、いきなりに逆サイドまでサイドチェンジを飛ばす脚力はまだないので、SHで受けた球を、CHに渡して逆サイドのSHやSBに回したり、SBに下げて、GK経由で逆サイドのSBに回してSHに渡すという練習も必要になる。

CHは、球側のサイドを見ていても、反対側のサイドの位置関係を確認しておいて予想して蹴らなければならないので、声や勘で蹴ることも必要になる。声で位置を確認できるようにするには、高音で短い声にする。後ろを見ずに、声を出した相手に蹴ることができる練習もする。

471Isogawa Takuji: 2021/04/23(金) 22:57:33

今日の練習。小学生中学年。下を向いて、球を正確に蹴ることができても、蹴った方向が間違っていることがある。前を向いて、周囲を見渡していた方が、間違った方向に蹴る危険を減らせるし、衝突して負傷する危険も防げる。球の位置が分からなくならないように、トラップの正確性を高める努力をし、蹴り損ないを減らせるように努力する。

472Isogawa Takuji: 2021/04/23(金) 23:01:18

今夕の練習。中学生。土砂の上では球が跳ねるので、足横の踵に近い厚い部位でトラップせざるを得ないことがあるが、芝生の上では球を滑るように動かせるので、足横の爪先に近い薄い部位で斬るようにトラップすることができる。その方が思い通りの地点に球を置くことができるようになる。

473Isogawa Takuji: 2021/04/23(金) 23:05:53

今夜の練習。女子。利き足で強く蹴ることができる側に対戦相手の守備が張っていて球を止められて奪われることが多いので、逆の足で弱くしか蹴ることができない側に対戦相手の守備が張っていないければ、そちらに球を送ることを想定した準備をすることも選択肢として必要である。

強く蹴っても球を止められて球がどこかに行ってしまうのだから、弱く当てて、奪い返すという方法も試してみる価値がある。

後ろから見ていて不満が有るのであれば、ポジションを交換してやってみて、事情を理解するという方法もある。

474Isogawa Takuji: 2021/04/27(火) 22:57:09

今夜の練習。中学生。システムチックな守備やオートマチックな守備をやらされていると、横への揺さ振りに脆弱にされてしまうので、試合に勝てなくなる。

縦に速い攻撃には対応できるので、田坂和昭氏や柱谷幸一氏からそのような攻撃を指示されて降格したチームもある。横への揺さ振りをするには、広角にパス交換ができる技術が必要になるので、その習得や修得をする。

475Isogawa Takuji: 2021/04/27(火) 23:12:40

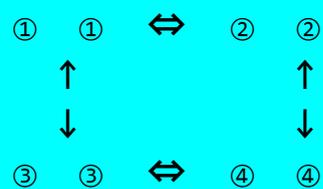
今夜の練習。女子。オートマチックやシステムチックな守備体系に対しては、縦に速い攻撃よりも、横に速い攻撃の方が効くので、相手の守備を揺さ振って、重複させたり欠損させたりすることで穴を開けることができるようにする。

守備側は、とりあえずのオートマチックやシステムチックな守備から脱却できるように、対戦相手の攻撃を予想して、最適な地点に位置取りができるように努力する。

476Isogawa Takuji: 2021/04/30(金) 22:50:42

今日の練習。小学生。タッチ・バスケットは、チェスト・パスの球速と精度と捕球技術が無いと難しい。周囲を囲んで動けなくして、逃げられないようにする連携も必要である。小学生の8人制では、適用が難しそうだ。

ドリブルの練習では、コーン一つを避けるだけでは横幅が短いのので、ゲートを入口2つと出口2つにして、2つの入り口の間隔を調節したり、入口と出口との間隔を調節することで、プレー精度を高める必要がある。



ポストプレーでは、位置取りだけでなく、向いている方角の意識も反射をするためには必要になる。

477Isogawa Takuji: 2021/05/04(火) 17:36:25

日本人の身体能力を外国人のように高めるには、外国のように、幼少期から芝生の上で練習や試合ができるようにして、転んでも落ちて痛みが少ない練習や試合の環境が必須である。日本人でも、体操や柔道のような環境があれば、身体能力を高めることができる。 #Trinita #JFA #Jleague

478Isogawa Takuji: 2021/05/04(火) 17:38:44

追記>>477

ヴォレー・シュートの練習などは、体操や柔道のようにマットや

畳の上で裸足で行うなどが有っても良い。球に足を当てるだけでは不十分で、球を的に当てられるようにすることができるようにする。

479Isogawa Takuji: 2021/05/05(水) 22:23:56

ヴォレー・キックで脚だけ上げてしまい、身体で跳躍をしないと、球を水平方向に蹴ることができない。土砂の地面では、落下での着地に失敗すると痛いので、柔道や体操のように畳やマットで猫のように両手両足で同時に着地できるように裸足での練習をする。
#JFA #Jleague

土砂では跳躍して着地すると痛いし、雨中では泥まみれになるので、「泥臭い」と呼ばれるが、芝生で練習や試合をする欧州では、そのような表現はしない。柔道も体操も、土砂の硬い地面で練習させられていては、身体能力を高める前に負傷してしまう。
#JFA #Jleague

480Isogawa Takuji: 2021/05/05(水) 22:25:43

高澤優也氏は、回転している球を、回転していない前提で、足に当ててしまうので、ミスやエラーが多い。多種多様な回転の球を足に当てて、その球が次に向かう方向を制御できるようにする。10m先のウエイトボールに当てられるようにし、球一個の精度を出せるようにする。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1619964815/530-531>

530 Isogawa Takuji : 2021/05/05(水) 18:33:40.80 ID:4mGEo+gS00505

531 Isogawa Takuji : 2021/05/05(水) 18:36:36.80 ID:4mGEo+gS00505

481Isogawa Takuji: 2021/05/07(金) 22:44:56

今日の練習。小学生中学年。3年生は、対戦相手しか見ていないので、守備が重複して空きや隙を作ってしまうことが多い。味方の守備も確認して、重複しないようにする。

下手な指導者は、業を煮やしてシステムチックやオートマチックな守備システムに凝ってしまうのだが、凝り固まってしまうので、一瞬の隙を作られてしまうことが多い。

高度なチームになると、対戦相手の攻撃陣形から対応する守備の陣形を意識として共有できているので、後ろを目視しなくても、

最適な攻撃方法と守備対応を選択できるようになる。間接視野は個人的だけでなく組織的にも行われる。

482Isogawa Takuji: 2021/05/07(金) 22:49:03

今日の練習。小学校中学年。4年生は、ドリブルを阻止して奪取する練習をしていた。対戦相手の歩調に合わせて前に回り込むにおいて、歩調を合わせながら、対戦相手の歩調を遅くするという方法もある。球を身体の下で動かすには、後ろに来た足で球に触る技術も必要になる。

483Isogawa Takuji: 2021/05/07(金) 22:57:28

今夕の練習。中学生。ブラジルの植民地サッカーでは、監督への絶対服従や、監督の指揮や指導への従順や隷属が要求されるので、選手の判断や行動よりも監督の判断が優先されることがあるため、競技の水準を低下させ低迷させてしまっている。

周囲を観させずに球を見させる蹴り方をさせてしまうので、ミスやエラーが失点に直結してしまうことになる。多少蹴り損ねても、周囲が観えていると、判断ミスや動作エラーをしても、失点にはならなかったりする。

動作エラーの原因は、球を見損ねたことより、体を動かし損ねたことに起因することが多いので、蹴り損ねの原因を考えずに、「球をよく見ろ」と指導してしまうと、いつまで経ってもエラーをし続けることになる。

484Isogawa Takuji: 2021/05/07(金) 23:00:38

今夜の練習。高校生。球の中心を捉えるには、球の中心の高さで足を水平に旋回させると球の中心に足が当たる確率を上げることができるので、足をブランコのように振らず、回転木馬のように旋回させる。

485Isogawa Takuji: 2021/05/07(金) 23:02:39

今夜の練習。女子。守備が堅いことは良いことであるから、守備を褒めることも忘れずに行わなければならない。

486Isogawa Takuji: 2021/05/10(月) 10:20:03

体幹のインナーマッスルを使った体軸移動ができていないことに原因がある。日本の武道では基本中の基本だが、外来のサッカーの部活動では教えていないことなのだろう。>>379

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1620543741/379>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1620543741/385>

385 Isogawa Takuji : 2021/05/09(日) 17:55:07.71 ID:9Fu3ky1Y0

487Isogawa Takuji: 2021/05/11(火) 23:20:24

今夜の練習。中学生。中学生年代は、背が伸びて、脚や足の長さも伸びるので、同じように動作していると、その変化で球が行く方向が変化してしまう。脚や足の骨も軟らかいので、蹴る瞬間に撓（しな）ってしまう。

誤差を少なくするのは、旋回する足の半径を短くして、小さい円で蹴るようにする。そのためには、体軸の移動を正確にして、脚をできるだけ開かないようにして蹴ることになる。

突破の際に、前が行き詰まりそうな場合には、ヒール・キックでパスが回せるように、サポートしてもらい、声を掛けられた方向に蹴ることができるように練習する。

488Isogawa Takuji: 2021/05/11(火) 23:23:05

今夜の練習。女子。新しく来た選手は、まず、守備で走り回って体力や筋力、持久力や瞬発力を付け、守備から攻撃ができるように練習する。高校生は、そのままでは体力が衰えるので、積極的に攻撃参加して、追い掛ける守備もできるようにする。

489Isogawa Takuji: 2021/05/14(金) 18:14:00

今日の練習。小学校中学年。ドリブルからターンしてパスの練習。ドリブルで球を追い越すには、ターンをするので走る速さを速くするよりも、球を転がす速さを遅くした方が良い。

球を転がす速さを遅くするには、前に向かう足で触ると球を速くしてしまうので、足で地面を蹴って後ろに向かう足で球を触る。地面を蹴って後ろに向かう足は、体の真下に有るので、球を見ることができないので、触覚で速さや遅さ、厚さ薄さを調節して、球に触れるようにする。

490Isogawa Takuji: 2021/05/14(金) 23:02:26

今夜の練習。女子。蹴り足側に進行方向をずらして、膨らませて蹴るのは容易だが、軸足側に進行方向をずらして、外に出したり内に巻き込んで方向を蹴り分けるのは難しい。

491Isogawa Takuji: 2021/05/18(火) 22:02:47

今夜の練習。高校生。練習後の時間の使い方。練習で判断ミスや動作エラーをしたプレーを、ミスやエラーにならないように再現して練習することが有効である。

そのプレーが上手な監督者や指導員に事情を説明して模範を実演して貰い、その実演を撮影して、自分自身で再現したプレーとの比較で修正するようにする。見たことや言われたことをやっても、その通りになっているかどうかは、客観的に映像で確認しないと分からない。

監督者や指導員が、自分自身では上手に実演できない場合には、そのプレーが上手な選手の氏名を紹介して、上手なプレーの映像を検索できるようにしておくことが必要である。

身長は睡眠中に伸びるので、1日に30分でも、1年では180時間にもなることを考慮して、早々に帰宅することが望ましい。スマートフォンの使用も、昼間帯のみにするなどの自制が必要である。

492Isogawa Takuji: 2021/05/21(金) 22:35:50

今夜の練習。高校生。トラップは、目を瞑っても球が蹴れるようにする。体が動く力を球に載せるために、蹴る方向に対して球を蹴る位置と走り込む出発地点が一直線になるように球を転がす。

トラップは止めてと蹴るを二動作で行わず、一動作で行うことができるようにし、歩幅や歩数を合わせられるように継ぎ足をする。トラップでの少しの動作エラーは、判断が正しければ、出発地点の変更で修正することができる。

493Isogawa Takuji: 2021/05/25(火) 22:44:50

今夜の練習。球が思ったよりも上に飛ぶ原因は、体が上に昇る

状態で蹴っているからなので、体が下に落ちる状態で蹴る必要がある。体が上がる状態で蹴って、球をダウンスウィングで下向きに抑えようとしても、球の下部に足が当たってしまうので、接触した部位で垂直方向への力が発生して、余計に球を上を飛ばしてしまうことになる。

494Isogawa Takuji: 2021/05/25(火) 22:47:44

ヘディング・シュートで頭を振ると、球がどの方向にどの角度で飛ぶのかをキーパーに分かり易くしてしまうので、頭を振らない方が、キーパーの反応を遅くすることができる。

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1620543741/378>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1621726321/147>

147 Isogawa Takuji : 2021/05/24(月) 22:49:57.55 ID:jL+CQRsI0

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1620543741/378>

378 Isogawa Takuji : 2021/05/09(日) 17:51:26.62 ID:9Fu3ky1Y0

長沢駿氏は、頭を振って球に当てる方法で方向づけや速度づけをするのでは無く、球のどの位置に頭のどの位置を当てるかで方向づけや速度づけができるようにならなければならない。

495Isogawa Takuji: 2021/05/25(火) 23:28:01

参考図画>>493

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

496Isogawa Takuji: 2021/05/26(水) 17:57:17

山崎雅人氏が、練習後の選手に逆立ちをさせていたが、京都では閉鎖的で封建的なので、意味の無い練習を懲罰的に生徒にさせているのだろうか。

497Isogawa Takuji: 2021/05/28(金) 22:45:24

今夜の練習。高校生。飛球の処理。球の回転の速度や方向により、足の内側なのか外側なのか、右足なのか左足なのか、次のプレーによって、処理をする方法が異なるので、その判断をしなければならない。

シュートにおいて、左右を蹴り分けるには、旋回する足で、前方で当てるのか、後方で当てるのかによって、蹴る方向が変化する現象を利用する。キーパーにとっては、左右の動きは見易いが、前後の動きは見難い。

498Isogawa Takuji: 2021/05/29(土) 22:34:27

今夕の練習。高校生。試合形式。トラップを目視してから蹴るので、球が足下の死角が出て来てから目視して、位置を確認して、周囲を見て蹴ったり、周囲を見てから球を見て蹴ったりするので、時間が長くなり、球が転がる距離が長くなり、詰められてしまう。

トラップした球の軌道や位置を目視せずに蹴る練習をしなければならず、それらによって生じるミスやエラーを監督者や指導員が容認しなければならない。

シュートとクロスやコーナーでは、球の軌道の落下角度が異なるので、蹴り方を区別しなければならない。

499Isogawa Takuji: 2021/06/01(火) 23:39:01

今夜の練習。中学生。シュートやフィードを蹴ることを予定したパスを、脚を振り子のように振って蹴ってしまうと、球が波打ってしまい、球が浮いた状態で蹴ると、仰角や距離が定まらなくなるので、水平に滑るような球を蹴る必要がある。

蹴る足を垂直に立てたまま、軸足を中心とした旋回や軸足で地面を蹴って進む方向に球を向かわせるような蹴り方をする。

500Isogawa Takuji: 2021/06/01(火) 23:41:44

今夜の練習。高校生。ドリブルに対する対応で、バックステップをしながら追従するにおいて、体重が後ろに掛かり過ぎると、足が止められてしまうので、体重が真下に来るようにし、前後左右に自由に動ける体勢を崩されないようにする必要がある。

501Isogawa Takuji: 2021/06/01(火) 23:48:57

今夜の練習。女子。小学生の練習と同じなので、距離が短く時間が短いため、体勢の準備不足が多かった。距離が短く時間が短くても、体勢の準備ができるように、思考や判断を早くするための

練習だったのだろう。

斬り返しの練習では、蹴る足を上げて、軸足を下げたままでは、体軸や腰線や肩線が傾いて精度が下がるので、体軸の垂直や腰線や肩線の水平を維持できるように練習する。両足で跳躍して腰や肩を回転させて旋回して蹴り、両足で着地するように練習する。

502Isogawa Takuji: 2021/06/04(金) 22:36:07

今日の練習。小学校4年生。ミラーパスからのシュートの練習。ミラーパスは、球の動きや人の動きを両方見ながらするが、球の動きは、球が蹴られた瞬間に決まっているので、その決まった球の動きを正確に予測することから始める。

球は足下では見えないので、球が来たら、下を向かずに、爪先を上げて受けて、様々な球速や球種の足下でのタイミングを計る。

次に、球を受ける足だけを上げ、球を真上から踏めるようにする。踏んで止めた球を足裏で転がし、シュートを蹴る人が蹴る地点を、蹴るタイミングで球が通過するようにする。

球を受ける足だけを上げていると、地面に着けている足の方には球を転がせないで、両足で跳躍して、球を左右どちらの足でも踏んで、360度の方角に足裏で転がせるようにする。足裏には触覚が無いので、微妙な合わせは難しいことに気付くようになる。

球の直径の高さに跳躍して、足裏で球を踏んで止めて転がすことができるようになったら、球の半径の高さに跳躍して、足の横で球を受けて転がすことができるようにする。足の横で球を受けた方が、球速や方向や距離や回転の調節がしやすくなるようにする。

503Isogawa Takuji: 2021/06/04(金) 22:39:36

今日の練習。中学生。パス交換や複数での突破の練習。球の回転が斜めになると、球が足に付かずに毀れることが多いので、球を横に斬ることができるように、体幹を回転させて、身体を隙間に入れることができるようにする。

504Isogawa Takuji: 2021/06/04(金) 22:45:57

今夕の練習。高校生。中距離でのフィードやクロスの練習。精度を高めるには、足や脚を先行させて動かすと、筋肉が伸び切って

硬直してしまい、微妙な調節ができなくなるので、体幹の捻転を先行させて動かして、基本的な球速や方向や仰角を決めておいてから、脚や足の筋肉で微妙な調節ができるように余力を残す必要がある。

足脚先行型と体幹先行型とでは、筋肉を動かす順番や始動や拳動のタイミングや体軸の位置や動作の方向などが異なっているので、蹴り方を変えるには困難が伴う。

505Isogawa Takuji: 2021/06/04(金) 22:50:40

今夜の練習。高校生。クロスを目で追ってしまうと、体の動きに制限が発生するので、球を目で追わず、初速や仰角や回転や風速などで軌道を予測して、足や頭に当てるようにする。

506Isogawa Takuji: 2021/06/04(金) 22:59:06

今夜の練習。女子。5対5対5の攻守攻の練習。中学生は前しか見えていないからか、横の選手にパスを出して、5人で中央守備を抜くという考えが足りない。その間に中央守備に攻め込まれて、横方向のパス・コースも寸断されてしまう。攻撃側の前後の動きも必要である。高校生は、横パスの寸断という守備の動きが足りない。

ハーフ・コートでの横方向の試合形式の練習では、目で見てから蹴ることが多く、攻撃の判断の早さが晩くなっていた。中断期間が空いたからか、動きが変わったからか。ある程度、人の動きを個性や状況による判断や行動を尊重して、予想できるようにする。

システムで約束や統制すると、強豪の監督には簡単に見破られてしまうので、個人の特長や個性に合った判断や行動をしておいた方が良い。

507Isogawa Takuji: 2021/06/09(水) 01:01:08

今夜の練習。中学生。周囲が見えるようになると、目から入って来る情報量が多いので、それを取捨選択する知能が要求される。下を向いて監督の指示や命令通りに動いてはいけない。

ポゼッションにしても、カウンターにしても、対戦相手の守備の隙間や空地に通したり落としたりすることから始める。通したり落としたりすることで、攻撃な守備の判断や動作が定まって来る。

508Isogawa Takuji: 2021/06/09(水) 01:04:21

今夜の練習。高校生。大きく動くと、体幹の中心と蹴球の地点との距離が一定になるが、小さく動くと、体幹の中心を動かさずに足脚を伸ばしてしまい、体幹の中心と蹴球の地点との距離が一定にならず、球を蹴る方向や距離や仰角などが定まらなくなることが多い。

小さく動く場合でも、体幹の中心を適正な位置に動かして、蹴るようになる。

509Isogawa Takuji: 2021/06/09(水) 01:07:09

今夜の練習。女子。優勢側は強豪と対戦する場合に、前線からのプレスで対戦相手を追い込む守備も要求される。ポゼッションの練習だけでなく、ショートカウンターの練習をする時間帯も作るようにする。シュートを積極的に撃ち、相手のゴールキックから始める時間帯も作る。

510Isogawa Takuji: 2021/06/11(金) 23:33:24

今日の練習。未就学児童。球を追いかけながら蹴ると、球を見た瞬間と蹴る瞬間とでは、球の位置が前方に行ってしまうので、空振りすることが、神経伝達速度の遅い幼児や児童では多い。

下手な自身が悔しくて、自分で自身を嫌いになるので、追い掛けなくなったり、場外に逃避してしまうこともある。球を手で押さえて蹴るルール違反もするようになるので、どうすれば良いかを考える必要がある。

球を追い越して、ヒールキックで転がす技術もあるし、球を遅く転がして追い掛けさせて蹴らせるシュート練習をし、球を転がす速さを徐々に速くして、球を見た時点と球を蹴る時点とでの位置の違いが分かるようにすることも必要である。

511Isogawa Takuji: 2021/06/11(金) 23:43:16

今夜の練習。中学生。ゴールの上隅にシュートを決める練習では、仰角を正確に定める必要がある。回転面の仰角を合わせる方法もあるが体幹の筋力が強靱である必要があるため、回転面を水平なままにして、体重の水平速度や落下速度と球と足との衝突による

弾性速度の速度や方向を調節する方が中学生には適しているのではないか。

シュートの直前に跳躍する高さを調節し、球と足とを衝突させる高さを調節する。

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

512Isogawa Takuji: 2021/06/11(金) 23:49:14

今夜の練習。女子。優勢側がプレスを仕掛けてきた場合、劣勢側はサイドにパスを展開して、内側に返すパスをする必要があるが、その返しのパスの速度が遅く精度が低いために、奪われてしまうことが多い。

サイドに展開したパスの速度も速いので、脚を振るだけでは力が不足するので、体幹を捻転させて、脚腰を旋回させて蹴ることで速度や精度を確保する。

中央で球を受ける側は、的を広くするために、体の向きをタッチラインに平行にし、守備側に開いた足で球を受けて前に転がし、攻撃側に閉じた足で球を抑えて、前に転がり過ぎないようにする。

513Isogawa Takuji: 2021/06/14(月) 08:48:17

追記>>502

球の直径の高さに跳躍して球を踏む場合には、転倒しないようにターンをしながら踏んで、360度のどの方向にも球を転がせるようにする。足を水平に動かして球を転がす方向も、前後左右に動かせるようにする。

対戦相手に球を転がす方向を予想させ難くするためである。

514Isogawa Takuji: 2021/06/14(月) 22:14:37

追記>>513,>>511

膝下の振りを強くするために、振りを大きくすると、足が振子のよう揺れて鈍くなり、球を浮かせたり弾ませたりする。筋力が強くなって小さく強く鋭く振れるようになるまでは、できるだけ膝下を振らず、力を抜いて打突の衝撃を吸収した方が、球を浮か

せたり弾ませたりしなくて済む。

515Isogawa Takuji: 2021/06/15(火) 22:39:17

今夜の練習。小学生。蹴った球が対戦相手の正面に行く原因は、対戦相手に以前に蹴った相手を記憶されているからなので、以前に蹴った相手とは違う相手に蹴ることができるように、同じ相手でも同じ位置で受けないようにする意識的な練習が必要である。

516Isogawa Takuji: 2021/06/15(火) 22:41:34

追記>>515

同じ相手に同じ位置に蹴らないように意識しても、相手の上半身まで見えていないと、下半身は同じ色なので、間違ってしまうということもある。スパイクの色も同じ色であることもある。

517Isogawa Takuji: 2021/06/15(火) 22:45:18

今夜の練習。高校生。股関節の動きで足を球に合わせていると、脚は軽いので、速い球をダイレクトに蹴ると、球の勢いに負けてしまい、制御不能になる。背骨中心の骨盤の角度で足を球に合わせてすることで、上半身の体重や筋力も使って球を制御できるようになる。

518Isogawa Takuji: 2021/06/15(火) 23:03:08

ヴォレー・シュートは、球が重力で落ちて来るので、合わせるには、体も重力で落ちている状態で合わせた方が合わせ易い。地面に突っ立ったままで合わせる方が難しいので、跳躍して落下する状態で蹴る。着地が難しいので、蹴る足で球を蹴ると同時に、軸足を跳ね上げて、両手両足が同時に地面に着く方が安全である。

<https://hanabi.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1452601768/10-11>

<https://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/112>

<https://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/944>

<https://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/837>

<https://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/937>

<https://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/950>

<https://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/953>

519Isogawa Takuji: 2021/06/15(火) 23:08:21

今夜の練習。女子。自陣側の足に当てて前を向く場合、対戦相手の守備は、前側の足の内側に球を当てることを予想しているので、外側に当てて予想を外すという方法もある。

対戦相手が接近し、パスやシュートを強く蹴らなければならない場合は、上半身を先行させて蹴る方向に捻転させる準備をして、そのゼンマイの力で強く蹴ることができるようにする技術が必要になる。下半身をそのまま動かしながら、上半身だけを捻転させておくのが難しい。

520Isogawa Takuji: 2021/06/16(水) 08:03:44

ドリブル突破の練習は、突破してからパスやシュートするまでが練習なので、左右に水を入れたペットボトルなどを置いて、球を当てるようにする。左右の間隔は、最初は広く取り、徐々に狭くして、条件を厳しくする。サイドの場合はラインも設定する。

球を回転させて、イレギュラー・バウンドする球を処理する練習では、試合でどのような状況でイレギュラー・バウンドするかを観察して、その状況を再現する。

521Isogawa Takuji: 2021/06/16(水) 23:32:27

付記>>512,>>519

足を開くと脚を開くとでは意味が違っていて、足を開くは、足を足首を動かして外側に開くという意味である。脚を開いて構える歩幅は、サイド・ステップで迅速に動くことができる歩幅なので、個人の筋力や骨格によって違う。筋力を強くすると、歩幅を広く取れる。

522Isogawa Takuji: 2021/06/18(金) 23:32:20

今日の練習。高校生。守備員も、CKやFKで門前に進出しての蹴踏機会が有るので、こぼれ球を蹴踏できる精度を高めなければならないが、守備員は、球を見ることができる位置で確実に蹴る訓練をされているので、攻撃員のように、球を見切って想像力で蹴るということができないようだ。

球を見ながら蹴ると、転がっている球でも弾んでいる球でも、球を見ることができる位置で蹴ってしまうので、横に外れることが

多い。自陣の門前では、空振りすると失点に直結するが、他陣の門前では、空振りを恐れないという区別ができるだろうか。

523Isogawa Takuji: 2021/06/18(金) 23:40:24

今日の練習。小学校中学年。転がした球を蹴る練習。前方に球を転がして追い掛けて蹴ると、球を見た地点と、球を蹴る地点とで球が動いているので、思ったよりも爪先の方で蹴ることになり、左右の的の中央寄りに外してしまう。

転がした球を迎え撃って蹴ると、思ったよりも踵の方で蹴ってしまう。

見た時点と、蹴る時点とで、球が動いていることが原因なので、見間違いや蹴り間違いではなく、球の速度や方向を見て、自分が見た時点と蹴る時点との時間差を計って蹴る必要がある。

時間差の測り方は、予定していた球を足に当てる足上の位置と、実際に球が足に当たった足上の位置との違いを皮膚感覚で測る。

524Isogawa Takuji: 2021/06/18(金) 23:42:53

追記>>523

球を転がすにおいて、脚を振って蹴ると球が弾んでしまい、足が球の中心に当たり難くなるので、脚を回して蹴り、球が弾まないようにする。

525Isogawa Takuji: 2021/06/18(金) 23:51:52

今夜の練習。高校生。GKのフィードは、対戦相手からのプレスに対して、両足で蹴ることができる必要がある。右足で蹴ることに慣れていると、骨盤が右脚側に高く左足側に低く傾いているので、左足で蹴ると、左足が地面に引っ掛かって振り抜けなくなることがある。

骨盤を水平に矯正して、両足で蹴るには、正面から両足での蹴りを映像で撮影し、左右を反転させて見比べ、両方同じになるように修正していく。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1547099455/633>

526Isogawa Takuji: 2021/06/18(金) 23:54:43

今夜の練習。女子。中単距離の浮き球パスの高度が低く防がれてしまうことが多い。足を直角に当て過ぎているので、足を閉じて、爪先内側から甲へと転がし上げる蹴り方が必要である。

527Isogawa Takuji: 2021/06/20(日) 09:06:48

追記>>526

現状では、劣勢側の守備の練習にはなるが、優勢側の守備の練習ができていないので、双方の守備と攻撃とを分けて組み合わせ、優勢側も守備の練習ができるようにしなければならない。

http://kyushu.nadeshiko.club/div2_2021_schedule/

528Isogawa Takuji: 2021/06/22(火) 23:33:36

今夜の練習。中学生。負傷者のリハビリ。両脚立ち幅跳びの連続前進で、両肩や腰の水平が維持できていないと、上半身が傾き、着地の際に片方の足や脚に過剰な負荷が掛かり負傷の原因になるので、両肩を同時に上方に動かし、骨盤の水平を維持できるようにする。

足や脚を負傷したから傾いているのか、傾いていたから負傷したのかは不明だが、片脚で立ち幅跳びをしても、骨盤を水平に維持できるようにしなければならないので、先行して上半身を上方に水平に向かわせておく動きが必須である。

サッカーの場合は、ターンしながらも水平を維持する必要がある。転倒を防ぐための子どもの遊びとして、ケン・ケン・パがある。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/745>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/561>

529Isogawa Takuji: 2021/06/22(火) 23:36:56

今夜の練習。女子。サイドに送られた球を受ける場合、外側の足で受けて、外側の足で蹴ると、歩数が増えてしまうので、内側の足で受けて、タッチラインと並行に走る速さと同じ速さに転がし、外側の足で、できるだけ早く蹴れるようにする。

530Isogawa Takuji: 2021/06/22(火) 23:55:02

ヘディングの練習指針。球の放物線軌道や球の回転による変化球の軌道を正確に予測して、球の中心に、飛ばす方向に応じて、頭の適切な位置に当てる練習をする。側頭部や後頭部に当てることが無いように体を捻ることも必要である。2021年5月14日毎日新聞朝刊22面。 #JFA #Jleague

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

ヘディングの危険。クロスやフリーキックの球質も回転数の少ない重い球は危険なので、回転数の多い軽い球にする工夫も必要である。直球での速い球よりも、変化球での遅い球を蹴らせる練習も必要となる。2021年5月26日大分合同新聞20面。

@oitagodo #Trinita #JFA #Jleague

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

ヘディングの危険 下。同じボールを蹴っても回転数が少なくても重く硬い球もあるし、回転数が多くて軽く軟らかい球もあるので、練習で蹴る球の球質も練習しなければならない。空間認知能力の向上には両手で挟む真剣白刃取りの練習がある。2021年6月21日朝日新聞朝刊8面。 #JFA #Jleague

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

空間認知能力が低下した原因に、フィールド・プレーヤー志望の選手にキーパー・キャッチの練習をさせなくなったことが有るのではないかと。相互理解のために、他のポジションの練習をさせることも必要である。分業による専門性は、組織を脆弱にして余計な対立や軋轢を多発させる。 #JFA #Jleague

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

531Isogawa Takuji: 2021/06/25(金) 22:56:55

今日の練習。未就学。ウルトラマンや仮面ライダーや戦隊などの子ども向け特撮では、昔は殴る蹴る投げるもあったが、親を相手での擬闘なので問題が少なかったが、現在では、母親が託児所や保育園に預けて働かされてしまうことが増えたので、乳幼児同士では不測の事態を発生させるので、光線とかカードとか呪文とかで戦うようになってしまった。

金融業や物流業にとっては、カードや呪文で戦うことが多いので都合なのかもしれないが、それで実際に人を殺してしまうことになるので、弊害が大きい。乳幼児の時期に、小さな弱い力で、母親や父親を相手に殴る蹴る投げる打つをやっておいた方が良い。

532Isogawa Takuji: 2021/06/25(金) 23:02:59

乳幼児は、神経伝達速度が遅いので、神経伝達物質を補給するにおいて、腸内細菌が重要になる。腸内細菌は、母親が分娩する際に継承されるそうなので、帝王切開の場合には、母親の腸内から抽出して子に移植する必要があるそうだ。

母親の腸内細菌は、母親の故郷で常食される発酵食品からも補給できるので、母親や父親の故郷の味噌や醤油や漬物や干物などを取り寄せて食べると良い。

漬物の植物性たんぱく質や干物の動物性たんぱく質が、消化吸収しやすい状態で摂取できる。

533Isogawa Takuji: 2021/06/25(金) 23:05:28

今夕の練習。中学生。足だけで球を抑えに行ってしまうと、対戦相手の進入路が空いてしまっていることがあるので、対戦相手の進入路を阻んでから球を抑えるようにした方が良い。常に、球と対戦相手の体の位置関係を認識しておく必要がある。

534Isogawa Takuji: 2021/06/25(金) 23:35:11

今夜の練習。高校生。球を蹴った位置の接線の垂直方向に、弾性速度が発生するので、球を蹴る足を旋回させる高さを厳密に調節する必要がある。

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

535Isogawa Takuji: 2021/06/25(金) 23:51:26

今夜の練習。女子。後方から受けた球を片方の足で受け留めて、ターンして、その片方の足で前に蹴ると勢いが付き過ぎて転がり過ぎてしまうので、もう片方の足で体を後方に動かしながら蹴るという方法もあるし、受け止めた球の位置や動きを、更に正確に捕捉できるようにトラップして、薄く斬るように蹴る方法もある。

走りながら行う場合は、片方の足で後方に体を動かすのは過負荷による危険を伴うので、球の軌道を正確に予測して薄く斬るように蹴ることができる方が良い。

536Isogawa Takuji: 2021/06/29(火) 22:43:41

今夜の練習。中学生。クロスが直球なので引っ掛かることが多い。アウトからインに曲がる球を蹴るには、走る段階から後ろから前に足を巻くようにする円弧式走法で走っていないなければならない。足を平行に動かす走法では、球に回転を掛ける速度に限界がある。

プレスを掛けるには、後ろの状況に対する想像力が必要で、対戦相手が意図する方向や距離に球を送らせないようにする位置取りを相手の目線や姿勢を見ながら行う。

537Isogawa Takuji: 2021/06/29(火) 22:59:43

今夜の練習。女子。ラスト・パスが決まると、シュートの本数が増える。球を蹴るタイミングで方向を決めるので、一発で決めるようにして、余計なダメ押しをしないようにすること。

前方へのパスが奪われることが多いのは、対戦相手と駆け引きをしていないからなので、対戦相手の動きを見て、表に速いパスを出した方が通るのか、裏に受け側の動き直しの時間を考慮しての遅いパスを出した方が通るのかを、考えて判断することができるようになること。

対戦相手の動きを見るためには、足下を見て球を蹴らないようにするために、トラップした球の位置を捕捉できるようにならなければならない。ワンタッチやダイレクトの方が蹴り易いように、パスを地面に着いたまま転がすという配慮が必要でもある。

538Isogawa Takuji: 2021/07/01(木) 09:17:27

津久見や佐伯は、野球が優先になることが多い。文理大学付属も「瞬間風速」になった。野球では良いことも、サッカーでは悪いということもある。

野球は、投げる方向が決まっているが、サッカーでは蹴る方向が決まっていないので、球への見方が異なる。指導者自身にも誤解が多い。球を目視せずに予測で蹴らせ、ミスやエラーを許容するとの考え方が、野球とは真逆になり、難しい。

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1624794058/275>

野球では、打つ方向を決めなくても構わないが、サッカーでは、蹴る方向を決めなければならないので、野球の打ち方とサッカーの蹴り方では、大きく異なる。守備の間を抜くだけでは不十分で、攻撃に繋げるための球速の調節も必要になる。突き抜けてしまうと、対戦相手に球を渡してしまうことになる。

今日の練習。未就学児。成功例と失敗例との差がなぜ生じるのかが分かり易い練習をする。筋力が弱いので、蹴る力より、走る力の方が強く働くことが分かると、走り込む方向を工夫するようになる。体の真下や真横で球を足に当てられるようにする。

今日の練習。小学生。監督者や指導員が完璧な見本や手本を示さないと、パス・カットからのシュートやドリブルでの脱け出しということを小学校中学年で実践するのは難しい。簡単な練習へと脱け出してしまうことになる。制限や強制をしても身に付かないので、自発的に厳しい練習ができるようになるまでが難しい。

今夜の練習。高校生。トラップ・ミスで転がした球の速度が遅い場合や、スペースが狭くトラップした球を転がす距離が短い場合に、キックまでの歩数を減らしたり歩幅を狭くする技術が必要になる。トラップした球の速度が遅いので、キック・ポイントまで球が来るのを待って居ると、時間を浪費して、対戦相手の守備にコースを塞がれる。

今夜の練習。女子。動き直すだけでも厳しいのに、パスの精度が低くて追い掛けることもすると、体力を消耗させてしまう。パスの方向や速度の精度を向上することが必要である。

パスの方向や速度の精度は、いきなり遠くに飛ばしても難しいので、近い距離から始め、徐々に遠くに届くようにする。バウンドの数も、徐々に減らす。

544Isogawa Takuji: 2021/07/02(金) 22:30:50

今夜の練習。中学生。全てを見通すことは誰にもできないので、断片的な目視や声聴から判断できる確からしさを高め、その予想が当たるように練習する。分からないから蹴らないでは、分かるようになる確認ができない。

予想は、選手の特徴によって、種類が違ったり性質が異なったりするので、その個性を尊重するようにする。尊重されていないと体格や技量に応じての適切な判断ができなくなる。

545Isogawa Takuji: 2021/07/06(火) 22:46:55

今夜の練習。中学生。こぼれ球やセカンド・ボールなど乱回転をしている球を、面や壁を作って蹴ると、乱反射してしまい、制球できないので、整回転している球を蹴るよりも少し厚めに線や点で蹴り、強めに回転を与えることで制球できるようにする。

ドリブル・シュートやドリブル・クロスの制球も同じである。

ドリブル・シュートの場合、中央から左右に蹴り分けるよりも、ニアーに進行方向を向けてファーーに振り回して蹴ったり、ファーーに進行方向を向けてニアーに振り回して蹴った方が、的が広い。

546Isogawa Takuji: 2021/07/06(火) 22:49:59

今夜の練習。女子。ターンしながらトラップする場合、ターン軸を固定するよりも、球の進行方向にターン軸を平行移動させた方が、衝撃を吸収できるし、球に接触する時間を調節できるので、足と球との接触が厚すぎたり薄すぎたりして、球を弾いたり逸らしたりするエラーを減らすことができる。

547Isogawa Takuji: 2021/07/10(土) 00:11:28

今日の練習。小学生。ゴール前のルーズ・ボールの攻防の球際の競り合いの練習。練習の目的を明確にした方が良いのか、それも自分で考えさせた方が良いのか、実際の試合練習で気付くこともあるという期待なのか。自分で考えて学校の休み時間にやることもある。

走り方は、サッカーの場合は、陸上競技と異なり、骨盤を左右に

回転させ、大腿部を上下動では無く、水平動させた方が球を蹴るには有利なので、学校の授業のランニングでも競技によって違うことに留意する必要がある。

548Isogawa Takuji: 2021/07/10(土) 00:14:35

今夜の練習。高校生。イメージと目視との時間差が生じているとミスやエラーの原因になるので、全部をイメージとして認識し、目視による景色は、イメージを構成する材料であるという考え方をした方が良い。

549Isogawa Takuji: 2021/07/10(土) 00:19:07

今夜の練習。女子。ターンをしながらトラップして前を向く場合、首から上の頭だけを前に向けると、体軸と視座がズれてしまうので、腰から上の上半身を前に向けることで、体軸と視座とのズレを発生させないようにする。

上半身の動きが下半身の動きに影響しないように、体軸を垂直に保って動作するようにする。

首を振るだけの方が、簡単で迅速なので、それだけで前を見るにおいても、キック動作をする前に、首の振りを戻して、重たい頭を所定の位置に戻して置く。

550Isogawa Takuji: 2021/07/14(水) 00:10:37

今夜の練習。中学生。蹴る前に見た方向に球を蹴っても、蹴った後に蹴った相手に球が届くとは限らない。蹴る側と受ける側とが同じ速度で平行に走っていれば、蹴る前に見た方向と、蹴った後に球が届く方向とが一致するが、二人が平行に走るとは限らないし、二人が同じ速度で走るとも限らない。蹴る側がターンをして蹴ると、見た方向に蹴ることもできない。

走りながら蹴る場合、相手に球が届くべき地点を予想して、その地点を適時に通過するような球を考えて蹴る。

551Isogawa Takuji: 2021/07/14(水) 00:14:16

今夜の練習。女子。ターンをしながら受けて蹴る場合、対戦相手の守備がパスを蹴る経路を予想して塞ぎに来ているので、ターンで受けた球を転がして、後ろに来た足で前方に継ぎ足をし、予想

された経路を外して蹴る練習もする。

552Isogawa Takuji: 2021/07/16(金) 08:54:52

参考図画>>550

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12686699358.html>

553Isogawa Takuji: 2021/07/16(金) 23:43:16

今日の練習。未就学。弟や妹ができると赤ちゃん返りと呼ばれる退行現象が見られるが、弟や妹に対して模範を示さなければならなくなると、そうもしていられなくなる。強制してやらせていると、やりたくなくなるものだ。

554Isogawa Takuji: 2021/07/16(金) 23:53:27

今日の練習。小学生。練習は、試合での状況や状態に対応できるようにするために行うので、ドリブルをしている選手としてない選手とでの走ることができる速さの違いで守備ができることにも考えが及ぶようにする。

ドリブルをしながらでも、ドリブルをしていない速く走れるようにする選手もいれば、足下を見ずにドリブルできるようになって有効なパスを成功させることができるようになる選手もいる。

555Isogawa Takuji: 2021/07/16(金) 23:55:51

今日の練習。高校生。キックの際に球に足を合わせるにおいて、膝を曲げて脚だけで合わせようとする、旋回の半径が変化して制球が困難になるので、体幹の軸を前後左右に動かして合わせるようにする。

556Isogawa Takuji: 2021/07/16(金) 23:59:22

今日の練習。中学生。下半身の脚腰だけで蹴っている選手が多い。上半身の肩や背の筋肉も使えるようにする。走りながら蹴るには、上半身の力を使って蹴る必要があるからである。

557Isogawa Takuji: 2021/07/17(土) 00:02:35

今夜の練習。高校生。走り込みながらのシュートの練習。走る際には、常に足の高さが球の半径の高さであるように水平に動かしていないと、トラップやキックで足が球の上や下に当たるので、墮振ったり浮かせてしまうことになる。陸上競技単距離のような上下動の激しい走り方を、サッカーではしてはいけない。

558Isogawa Takuji: 2021/07/17(土) 00:04:47

今夜の練習。女子。トラップが正確にできるようになると、足下を見なくても、球がどこにあるかが分かるようになるので、視線を水平にし、隙間の向こう側の位置関係や、横から接近してくる対戦相手の守備の動きも見ることができるようになる。

559Isogawa Takuji: 2021/07/17(土) 12:37:52

今日の練習。大雨なので芝生に水溜まりが出来て球が止まることが多かった。試合形式では、コート縦を短縮せずに、臨機応変にロングボールからのクロス練習を多くした方が良かったのではないか。

クロスが質が低下している原因は、軸足で体重を支えて蹴る部活の蹴り方を持ち込まれてしまっているからなので、軸足で跳躍をして、空中で全身体幹の筋力で蹴るプロの蹴り方に修正しなければならない。

蹴る足で球を抑えて蹴る蹴り方では強く蹴れないので、軸足側で球を正確に蹴球地点を適時に通過させるように転がす練習をする。ダイレクトで蹴ることができるようにボランチからのパスの軌道や球速の精度を高める必要がある。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1625918900/440>

440 Isogawa Takuji : 2021/07/17(土) 12:36:43.55 ID:KEaD3X0b0

560Isogawa Takuji: 2021/07/20(火) 22:50:59

今夜の練習。中学生。形式的に左右平等な姿勢や体勢を準備すると、強い利き足と弱い逆の足とで差が大きくなってしまっているので、実質的に左右平等にするために、強い利き足には不利で、弱い逆の足には有利な姿勢や体勢を準備することで、体幹を鍛錬する。

姿勢や体勢は、左右の強弱によって変化するので、対戦相手から

見て、左右どちらに蹴るのがか分からないようにすることが目的である。

左右均衡な姿勢や体勢から蹴る方法もあるし、左右を偏差させておいて、対戦相手の予想の逆を蹴る方法もある。姿勢を垂直にし、体勢を自由に準備できることが必要である。

561Isogawa Takuji: 2021/07/20(火) 22:56:46

今夜の練習。女子。男子でもできていないことが多いことであるが、サイド・ステップで山なりに動いてしまうと、足下に隙間が出来てしまったり、時間や距離のズレの原因になるので、左右に水平に動ける骨格や筋力を鍛える必要がある。

パスが、ある程度通るようになると、数的優位を作り出す練習をする必要がある。対戦相手の守備を引き付けるために、「奪える可能性がある」と見せかけたパスを出し、後ろに戻して逆を突くという戦術である。パス精度が要求される。

急いだり慌てたりすると失敗するので、急がせたり慌てさせたりせずに、できるだけ早く速く、逆サイドの選手に球を渡す準備や作業を正確にできるように練習する。

562Isogawa Takuji: 2021/07/24(土) 01:02:06

今日の試合。小学生。攻撃的な選手を揃えても、誰かが守備的な位置取りを意識して取らないと、攻撃しっ放しになって、守備が疎かになってしまう。役割分担を固定的にでも流動的にでも行わないと敗けてしまう。

563Isogawa Takuji: 2021/07/24(土) 01:05:32

今日の練習試合。女子。楔のパスを入れて、それを看破されて、戻しのパス・コースを塞がれた場合、そのパス・コースを塞いだ対戦相手が空けたスペースに球をリフトやフリックで落とす方法もある。

564Isogawa Takuji: 2021/07/24(土) 22:13:03

今日の試合。女子。隙間で球を受ける動きは、オフサイドライン上では、凸っては行けないので、凹んで前を向いていて準備して、後ろから来る球を足に当てて貰うようにする。右足に当てるのか、

左足に当てるので、球が転がる方向が変わるので、ここでも、精度の高いパスが必須となる。

バックspinを掛けて頭上を越して落とした地点で球を止めたり、サイドステップをしている状態で背中に当てて前に転がすという方法もあるが。

565Isogawa Takuji: 2021/07/24(土) 22:17:00

今日の練習。高校生。軸足を踏ん張って蹴ると、膝が前に出て、体軸が前方に移動し、球を蹴る足の方へ逸らしてしまうことになるので、軸足を踏ん張らずに、体軸を前方に移動させないようにして旋回し、球が逸れないようにする。

球が逸れるので、軸足を使った余計な力で球を引っ張ってしまうと、軸足への過剰な負荷が発生し、負傷する。

566Isogawa Takuji: 2021/07/24(土) 23:32:36

今日の練習。中学生。トラップ&キックで、トラップでの動作とキックでの動作の接続に時間や空間を無駄に長く広く使っている。トラップとキックの動作を、二つの別々の体重移動では無くし、一つの体重移動で実現させるように練習する。

567Isogawa Takuji: 2021/07/24(土) 23:34:15

サッカー女子日本代表のイギリスとの試合での敗戦。澤穂希氏や宮間あや氏のような精度への追究が足りず、日本国内の部活動の流儀を国際試合に持ち込んでしまっている。コロナ禍で国際試合が少なかったことが影響しているのだろう。「こんなんでいいや」という指導者に問題がある。 @jfa_nadeshiko

サッカー女子日本代表のイギリスとの試合での敗戦。澤穂希氏や宮間あや氏のような精度への追究が足りず、日本国内の部活動の流儀を国際試合に持ち込んでしまっている。コロナ禍で国際試合が少なかったことが影響しているのだろう。「こんなんでいいや」という指導者に問題がある。 #nadeshiko

568Isogawa Takuji: 2021/07/25(日) 20:48:26

ドリブルやリフティングは、背の低い選手や年代に有利であり、ロングボールやハイボールは背の高い選手に有利なので、ロング

ボールやハイボールの練習を幼少期からさせた方が、背の高い方が有利であると体が覚えるので、身長が伸びる可能性が高くなる。
#Nadeshiko #JFA @jfa_nadeshiko

球を見て蹴っているのは、対戦相手やパス相手の位置や動向が見えなくなるので、球を見ずに、球の位置や軌道を正確に予測して、蹴ることができるように。幼少期から練習しなければならない。球を見てしまうと、頭が傾き、フォームも崩れる。パスを奪われてしまうことが多い。 @TRINITIAcademy #U18

569Isogawa Takuji: 2021/07/25(日) 20:59:40

今日の試合。女子。組織的な守備や攻撃の練習は、あまりできていないので、翻弄されてしまうことが多かった。組織的な動作の様々な種類について練習をしておかないと、その場の認識や判断では間に合わないことがある。相手は高校生なので、中学生との混成チームでは、後半は体力的に難しくなった。皇后杯は、成人女性のレギュレーションで90分勝負でもある。

570Isogawa Takuji: 2021/07/26(月) 10:54:38

足下を見ずに、前を見て蹴ることができると、対戦相手の守備の手の動きを目視できて、その手に球を当てて、PKや退場を獲得できる。それらができていないと、そうすることができるということも分からないものである。選手を子ども扱いして抑圧すると、そんなことにもなる。

571Isogawa Takuji: 2021/07/28(水) 00:54:32

今夜の日本女子代表の試合。岩渕真奈氏の右足に当てることで、田中美南氏にパスが通るようにした、杉田妃和氏のパスの精度が勝因となった。走者の足に見立てた走速と同じ速度で転がした球に、蹴った球を当てる精度も必要である。

#nadeshiko @jfa_nadeshiko #JFA #Jleague #daihyo #代表

572Isogawa Takuji: 2021/07/29(木) 00:23:04

今夜の練習試合。中学生。走りながら球を受ける場合、走る方向に平行に沿って球を転がして、蹴る予定の地点で足に当たるように転がす速度を調節すると、走る速度が低下せずに、対戦相手の守備に対して、有利な状況を作ることができる。

573Isogawa Takuji: 2021/07/29(木) 00:26:57

今夜の練習。女子。組織的な攻撃の練習をすると、「予定通りにしなければならない」と硬直的になってしまい、個人の判断ではしないようなことになってしまうことがある。そうならないようにするために、組織的な攻撃の予定は3割～2割程度に考えて、個人的な判断や行動が7割～8割であると考えようにする。

優れた組織やチームほど、個人的な判断や行動が優先しており、それでも調和や連携が取れるように、知識や技能が教育や訓練をされているものである。

574Isogawa Takuji: 2021/07/31(土) 00:34:45

今日の練習。未就学。男子であると父親の態度が、女子であると母親の態度が、練習での態度に出現するので、言って聞かせても言うことを聞かないので、普段の生活での態度で示す必要がある。託児所や保育所に預けると、規範や模範を失い、周囲に迎合してしまうようになる。

575Isogawa Takuji: 2021/07/31(土) 00:38:46

今日の練習。小学生。足下を見ずに、周囲を見て蹴るようするには、飛球の軌道を正確に予測することも必要である。上から球を抑えると弾ませてしまい時間が掛かるので、横から球をだるま落としのように小突いて、バックスピンを掛けて転がす。

576Isogawa Takuji: 2021/07/31(土) 00:41:56

今夜の練習。中学生。中学校2年生は、走る方向と蹴る方向との合成について理解が不足していて、「球を蹴る方向に球が進む」と誤解している。走る方向に球が進む力と蹴る方向に球が進む力とを合わせて、球が進む方向を決める。

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

577Isogawa Takuji: 2021/07/31(土) 00:45:09

今夜の練習。女子。足下に入った球を下を見ずに蹴るのは難しいので、足下に入って来た球の速度や回転や波動によって対応する

方法を変化させる必要がある。抑えてしまうと時間が掛かって、付け込まれてしまうので、捌けるようにならない。

578Isogawa Takuji: 2021/08/04(水) 23:58:03

今夜の練習。高校生。球を見ようとして下を覗くと、バランスが崩れてしまうので、軸足で支えようと踏ん張ってしまい、反動で球が浮いてしまう。球を見ないでも蹴ることができるようにならない。

579Isogawa Takuji: 2021/08/05(木) 00:04:10

今夜の練習。女子。走りながらターン・キックを蹴る場合、直前にターンを開始すると、ターンの角速度が速過ぎたり、間に合わないことがあるので、数歩前からターンを開始しても走り続けることができるように、工夫をする必要がある。肩を先に回すとか、腰を先に回しても斜行しながら走れるようにするとか。

バック・ステップしながら、後ろに来た球を前に向かって蹴るとかの練習をすると分かり易い。体幹を回しておいて、ステップで繋げる。

580Isogawa Takuji: 2021/08/05(木) 22:17:43

卓球女子の団体戦。監督者や指導者の選手への助言の質が低いのではないか。質を高めるには、質の高い選手が監督者や指導員となって、選手への助言の効果や品質を高めていくしかない。選手によって過不足が有るので、それを見極めて加減する。

@sports_JSA @Japan_Olympic @jtta_official

日本語よりも中国語の方が卓球用語の語彙が豊富であるそうなので、それらを日本語でどのように表現するのか。日本語表現での間違いによる齟齬や軋轢や対立も克服する必要がある。部活動の素人向け指導法と競技者の玄人向け指導法とでも、異なって来る。

@sports_JSA @Japan_Olympic @jtta_official

球を目で追うと、バランスが崩れ、足を踏ん張ってしまい、その反動で球を浮かせてしまうので、球を目で追わず、脳のイメージだけで軌道を捕捉できるようにする必要がある。部活動では訓練する時間は無い。競技者には必要な技能である。剣道でも同じ。

@sports_JSA @Japan_Olympic @jtta_official

581Isogawa Takuji: 2021/08/05(木) 23:01:03

中国の選手とラリーをすると、日本の選手のバランスが崩れて、早く勝敗を決めようとするところに問題がある。バランスを崩さないようにする稽古や鍛錬が必要である。球の回転数を減らして継続回数を増やすのではなく、球の回転数を増やしても耐える。
@sports_JSA @Japan_Olympic @jtta_official

582Isogawa Takuji: 2021/08/06(金) 22:58:20

今夜の練習。女子。ディフェンダーやキーパーのクリアーでは、足の踝の近くでしっかりと球に足を当てて蹴るが、フィードでは、足の内側の前方で球を薄く速く斬るように蹴る。この違いを出せる必要がある。

583Isogawa Takuji: 2021/08/06(金) 23:29:11

今日の練習。未就学。父親が期待しすぎて厳しくし過ぎると、子は、その競技や学習をすることが怖くなってしまふこともあるのだろう。

584Isogawa Takuji: 2021/08/06(金) 23:31:59

今日の練習。小学生。180度ターン・キックの練習。最も大事なのはパスの精度なので、精度を高めるための準備として、予備動作をすることも必要である。高度な擬態（フェイク）としての予備動作をしないでおくことは、パス精度を高めてからが良い。

585Isogawa Takuji: 2021/08/07(土) 23:29:19

今日の練習。高校生。一つのゴムチューブ輪を二人の腰に回し、片方が全力で前進し、片方が抵抗になる練習。前傾姿勢では、球を蹴る際に、方向や速度を制御できなくなるので、サッカーでは垂直姿勢での鍛錬をした方が良い。下を向いて球を蹴ると、周囲が見えなくもなる。

ユニフォームを引っ張られ、急に放されると、前傾姿勢では転倒することにもなる。高澤優也氏も、シュートの方向が定まらなくなっていた。

<https://web.gekisaka.jp/news/detail/?224292-224292-fl>

586Isogawa Takuji: 2021/08/17(火) 22:57:00

今夜の練習。高校生。狭い空間での球の受け出しの練習。内受け・内出しだけでは出せる方向が限定されるので、外受け・内出しや外受け・外出しや内受け・外出しの4種類の練習を、その場でだけでなく、前後左右・四方八方に移動しながらもできるように練習する必要がある。

外受けをする場合、球を軸足の前で受けると、硬くなって弾いてしまうので、受ける足を軸足の外まで回しこんで受けることで、体幹旋回の柔らかさを使えるようにして、反転の力も得ることができるようになる。

587Isogawa Takuji: 2021/08/17(火) 23:03:06

今夜の練習。女子。その場でどうにかしようとする、配球経路を限定されるので、前後左右や四方八方のどちらかにスペースを作っておいて、体を動かしながら、球をスペースに転がしてパスコース（配球経路）を確保できるようにする。

588Isogawa Takuji: 2021/08/20(金) 22:28:44

今日の練習。未就学。乳幼児は、親がさせたいことをしようとはしないので、親の言うことは分からないので聞かない。親がしていることを真似や模倣しようとするので、親が練習の準備をする、子ども練習の準備をする真似や模倣をしようとする。

親が子にさせたいことがあれば、子ができるようなことを、親と一緒にすることが必須である。

589Isogawa Takuji: 2021/08/20(金) 22:32:31

今日の練習。小学校中学年。ドリブル突破の練習。対戦相手の守備に対して、球を見せながら直進すると、脚を伸ばされて球に触られてしまうので、対戦相手の守備に対して、足の外側を向けて、球を見せないように触らせないように右折左折や斜行蛇行をする。身体の向きを変化させて斜行しながら直進することは可能である。

590Isogawa Takuji: 2021/08/20(金) 22:35:45

今日の練習。高校生。前傾姿勢は、キック・ターンでも身体を斜めに傾けてしまうので、蹴り足側に傾いていると、足先が下がり、球を浮かせてしまうし、軸足側に傾いていると、足先が上がり、球の上を蹴って足を痛めてしまう。

スラローム・ステップの練習でも、直立姿勢で前後左右・四方八方に動けるように練習できていなければならない。

591Isogawa Takuji: 2021/08/20(金) 22:39:37

今夜の練習。女子。動いている相手にパスを送る場合に、受け取り地点で受ける足が、左右どちらになるのかを気にする必要がある。気にしていないと、パスの方向や速度を調節する気にならないし、誰でもできることではないので、他人に要求してもいけないので、気にする、気になるに留めておく。

592Isogawa Takuji: 2021/08/21(土) 11:22:04

昨日の試合。中学生。転がした球の球速は、芝生の種類や方向や場所によって異なるので、その芝生の特性に合った力加減で球速を調節しなければならない。

タッチの差での球向や球速の調節を意識した練習も必要である。対戦相手との差では無く、進歩や発展の過程として。球の表面のどの点や線を突いたり斬ったりするかである。直角に蹴ることを強制していると角度を変化させての制球ができなくなる。

593Isogawa Takuji: 2021/08/23(月) 22:43:50

自身の前方の隙間や空地しか目視できず、自身の後方で隙間や空地や双方の各選手の位置取りを想像できない前衛選手はJ1では通用しない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1629021940/902>

902 Isogawa Takuji : 2021/08/23(月) 22:43:02.56 ID:WuIWUhDG0

594Isogawa Takuji: 2021/08/25(水) 00:09:07

今夜の練習。女子。高校生が蹴った強い球を中学生が受ける場合、直角に球に足を当ててしまうと弾いてしまうので、足を45度にかけて当て、反対側の足に当てて戻すダブルタッチの練習もする必要がある。靴底の内側の角を45度に立てて球の真横に当てる

と浮かせたり弾ませたりしないようにすることもできる。

更に、球を前後左右に水平に斬ることで球を回転させ、直進する球の運動エネルギーを回転エネルギーに変換するようにすることもできる。

595Isogawa Takuji: 2021/08/28(土) 00:27:34

今日の練習。高校生。ヴォレーやヘディングで球に対して斜め上に動くと制球できていないことが多いので、蹴る地点に水平移動してから、水平方向への運動を相殺するように、結果として垂直に跳躍できるように、力加減を調節できるようにする。

弾んでいる球を蹴る場合、基本的に全てヴォレーで蹴ると考えるようにもする。跳躍しての空中姿勢の垂直や、跳躍しての等速度運動や重力加速度運動を球に効果的に伝達することで球速や球向や仰角を調節できるように練習する。

596Isogawa Takuji: 2021/08/28(土) 00:37:43

今夜の練習。女子。ビルド・アップの左右の揺さぶり（スライド）の練習。左右に揺さぶって、対戦相手の守備の動きを観察し、どの立ち位置に行けば、パスコースを拓くことができるかを考えながら、揺さぶることができるようになるには、球ばかりを見ていてはできないということになる。

597Isogawa Takuji: 2021/08/29(日) 23:48:57

関東や関西の方から監督を招聘したのが間違いであった。関東や関西の大学サッカーの流儀では職業サッカーとしては成立しない。実際、2021年の大分トリニータでも、通用していないことが明白である。

職業サッカーをやっているならば、下レベルの大学サッカーはできるが、大学サッカーをさせていると、レベルが上の職業サッカーができなくなる。要求される時間の短さや空間の狭さや精度に差があるので、その時空での精度を出す蹴り方が要求される。

大学サッカーでは、時間が長く空間が広いので、2～3タッチでミス無く蹴ることが優先されるが、職業サッカーでは時間が短く空間が狭いので、1タッチでもミスなく蹴ることができる必要がある。

大学サッカーでは、選手間の距離を位置取りを固定して、相互に遠くして可能にするが、職業サッカーで選手間の距離を位置取りを流動化して、接近する直前に球を回すことができるようにする。

距離の近さよりも時間の短さや速度の速さが重要である。距離を近くして練習しても、予定調和になってしまい、応用が利かない。

どちらかと言うと、大学サッカーで職業サッカーをすると生意気と見られて、先輩やOBに潰されてしまうことがあることから、職業サッカーチームによる庇護や牽制が必要になるということ。リフティングの連続回数とか、くだらない自慢が多い。

2021年の大分トリニータの惨状を見て、大学サッカー関係者が反省して改心するかと言うと、まあ、そんなことにはなりそうにもない。それだけ宿痾が積もりに積もっている。広島との試合での解説も、それには言及できず仕舞いであった。

短い時間や狭い空間に耐えられなくなり、時間を長く空間を広くしようとして間延びしたところをズタズタに突破されていた。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1630204319/73-74>

73 Isogawa Takuji : 2021/08/29(日) 22:56:29.07 ID:iBxv5LJb0NIKU

74 Isogawa Takuji : 2021/08/29(日) 23:00:39.48 ID:iBxv5LJb0NIKU

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1630204319/77-80>

77 Isogawa Takuji : 2021/08/29(日) 23:16:18.69 ID:iBxv5LJb0NIKU

78 Isogawa Takuji : 2021/08/29(日) 23:21:09.99 ID:iBxv5LJb0NIKU

79 Isogawa Takuji : 2021/08/29(日) 23:26:55.16 ID:iBxv5LJb0NIKU

80 Isogawa Takuji : 2021/08/29(日) 23:44:56.91 ID:iBxv5LJb0NIKU

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1630204319/72>

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1630204319/76>

598Isogawa Takuji: 2021/08/30(月) 00:30:28

今夜の名古屋と清水との試合でも、藤本憲明氏がワンタッチでのクロス(73:29)をチアゴ・サンタナ氏の得点に結びつけていたが、復帰をした直後の金崎夢生氏は、マテウス氏に滑る球を供給することができず、球を弾ませてしまった(83:03)ので、得点に結びつけることができなかった。

<https://www.jleague.jp/match/j1/2021/082901/live/>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1630204319/85>

599Isogawa Takuji: 2021/08/31(火) 21:40:16

今夜の練習。高校生。バトル・ロープ。サッカーをするにすれば、上下の動きが大きく、重さとして向いていないようなので、軽く高速に運動できる化学繊維の方が良いのではないかと。様々な重さや長さのロープを用意した方が良い。身長や体重や筋力や骨格で最適にする。

<https://asuka-sports.com/blog/6550/>

<https://asuka-sports.com/blog/6657/>

600Isogawa Takuji: 2021/09/02(木) 23:28:23

今夜のオマーンとの試合。南野拓実氏を負傷させて、不調の大迫勇也氏を出場させたのは誰だったのだろうか。オマーンの選手相手では、大迫勇也氏の身長の高さは相対的に低くなる。叩きつけるのではなく、水平に飛ばして枠に入れる技術が必要であった。

#代表 #daihyo #Jleague #JFA #RoadToQatar2022

601Isogawa Takuji: 2021/09/02(木) 23:39:01

328 Isogawa Takuji : 2021/08/25(水) 23:45:29.84 ID:78K1A/1F0

今夜の神戸との試合。呉屋大翔氏は、シュートの際の球の受けが硬い。身体の後方で柔らかく受ける必要がある。また、足が先行して相手に当たるから、相手を怒らせる。腰から当たれと神戸のユースでは教えないのだろうか。小林成豪氏も同じで怪我が多い。

小林成豪氏は、3失点目の場面でも、足から先行して姿勢が低下し、上空を抜かれてしまった。その直後に同じことをして、脚を痛めてしまっていた。条件反射的にそうなってしまっているのだから、なかなか治らない。

長谷川雄志氏は、狭い空間での短い時間で判断や動作をする質が低い。鹿児島や宮崎では判断が粗く動作が荒いので、接近しての攻撃や守備の品質を向上する練習ができないのだろう。鈴木義宜氏や岩田智輝氏が作った空間や時間でフリーになれていたのだが、坂圭祐氏や援理家氏では、それらを作ることができない。

町田也真人氏は負傷交代だが、小林裕紀氏は丁寧に蹴ることが、瞬発力の低下でできていないようだ。野村直輝氏をボランチとし、

伊佐耕平氏と交代しておいた方が良かったのではないか。

最下位となったが、戦術に合わない選手を採ったのだから、こうなるのは当たり前で、関係者が分かっていないから、こうなる。そうしておいて、「監督を代えろ」と五月蠅く付き纏ってくる。そういう連中を迎え入れていた西山哲平氏が居なくなると寄って来なくなる。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1629866441/328>

602Isogawa Takuji: 2021/09/03(金) 23:26:44

今夜の練習。高校生。クロスへの対応。クロスを目測して直進ができず、直前に進路変更して合わせると、その進路変更によって体重移動の方向が変化するので、75kgの体重により球の方向が大きくずれることになる。5号球の質量は0.45kgである。

球の軌道の予測を正確にして直進できるようにすることと、直前の進路変更によるベクトルの変化を正確に認識し、球を蹴る方向を正確に計算できるようにならない。

普通は、球の軌道を球速や回転や風向などを勘案して正確に予測できるようにする。目測は、球が蹴られた上昇過程の初期段階で行えるようにする。

603Isogawa Takuji: 2021/09/03(金) 23:31:54

追記>>602

フリーキックの練習は、壁までの距離(9.15m)で発生している頭と頭との高さ2m付近の隙間を通せるように練習した方がよい。風船を浮かべて球を当てると、ヘディング向けの練習にもなる。

604Isogawa Takuji: 2021/09/07(火) 21:41:10

今夜の練習。高校生。空中でのトラップが浮いてしまい対戦相手に球を渡してしまうことが多い。地面でのトラップのようになると、バックspinを掛けて地面との摩擦で球を止めるが、空中ではバックspinを掛けても球が止まらない。

球にサイドspinを掛けて水平回転をさせ、独楽を地面に落とす

ようにして球を留める。球が強い場合には、顎に当てて下に球を落としても良い。

605Isogawa Takuji: 2021/09/11(土) 00:43:05

今夜の練習。高校生。位置取りを移動する場合、移動前の地点で確認した位置関係から、移動後の地点での位置関係を予想して、球を蹴ることができるようになる必要がある。移動後の地点でも目視で確認しては間に合わない。

蹴賭での門守との駆け引きでも、来た球を一発で蹴賭することができる技量が無いと、来た球を溜めて移動して蹴ることで門守の股の下を通すようなことができなくなる。一発で蹴賭する動作と同じ初動で球を溜めるトラップができなければならない。

606Isogawa Takuji: 2021/09/15(水) 00:07:42

今夜の練習。中学生。久しぶりの練習なので、距離が短く速い球への対応の勘が悪い。リフティングの練習ばかりせず、至近距離の壁に球を当てて、跳ね返って来た球の処理をする練習をした方が良い。壁の形状も、規則的な反射と不規則な乱反射とがある。

クロスを上げる際に、足を振り子のように振ると地面に足を当ててしまうので、球を下半球で水平に斬る高さで仰角を調節するようにする。足の爪先の方で蹴るか踵の方で蹴るかによっても、球が上がる角度（仰角）が違ってくる。

607Isogawa Takuji: 2021/09/15(水) 00:11:12

今夜の練習。高校生。準備していた選択肢に必要な球が来なくても、来た球に応じて別の選択肢を作り出すことができることも、必要である。準備していた選択肢に固執し、来た球を無理に準備していた選択肢に合わせようとすると、時間を浪費する。

608Isogawa Takuji: 2021/09/15(水) 00:14:21

今夜の練習。女子。クロスの練習。膝下の振りだけでは球を強く速く飛ばすことはできないので、体重の移動の方向や体幹の旋回の時機を使って方向を定める必要がある。走り込みながら、その準備をする。球を蹴る方向は、事前に見ておいて、球が到達した時点の位置関係を予想し、蹴る瞬間には見ないようにする。

609Isogawa Takuji: 2021/09/15(水) 00:51:30

追記>>608

グラウンダーのクロス of 球の水平回転は、相手の蹴る足の旋回に対して、滑らないように、噛み合うような方向で水平回転させて蹴ること。日本代表の中国との試合でも、遠藤航氏が大迫勇也氏に球を渡す際に水平回転の方向を間違えて滑らせてしまっていた。88分43秒。水平回転の速さで球を足に接着することができる。

610Isogawa Takuji: 2021/09/16(木) 23:16:43

今夜の練習。高校生。雨天での試合形式。トラップを前に逃がしてしまったり、横に浮かせたり弾ませたりするエラーが多いのは、歩数や歩幅を合わせて足を推す状態では無く、足を挽く状態でのトラップができていなかったり、走る足の高さを球の半径の高さに合わせて球の真横に足を宛てる基礎ができていなかったりしているからなので、走り方の問題である。

コーナーキックからのカウンターで失点することは、ありえないことではなく、日本代表もロシア世界杯でベルギーに逆転負けをさせられている。キーパー・キャッチされるような緩いコーナーキックを蹴ったり、到達時間を考えないで長い縦パスを蹴って、途中で奪われたりする。

何をしてはいけないという指導法では萎縮を招くので、何をすべきかを端的に言った方が良くはないか。走りながら蹴るにしても、速度の二乗に比例する体重移動ベクトルの強さに関する考慮が不足している。

611Isogawa Takuji: 2021/09/19(日) 08:15:30

昨日の試合。緊張した場面で、軸足を踏ん張ってしまい、反動で球を浮かせてしまうことが多い。軸足を踏ん張らないように軸足を地面から水平に抜いて、身体を自由落下させながら蹴ることができるようにする必要がある。

軸足を抜きながら蹴るためには、脚を縦振りすると後ろに倒れてしまうのでせず、回し蹴りすることを基本とする。

対戦相手が守備の間隔を狭めてパスを通させないようにしていたので、縦に速い攻撃ではなく、横に揺さ振る攻撃が必要だった。

612Isogawa Takuji: 2021/09/19(日) 19:32:54

今夜の練習。試合形式。球が来た方向から別の方向に蹴る場合、ターンする必要があるが、ターンをして止まってから蹴る方法とターンをして止まらないで蹴る方法とがある。

ターンをして止まってから蹴る方法では、止まった時点の姿勢の方角を基準にして蹴るが、速度が上昇すると止まり切れずにズれてしまうことが増える。

ターンをして止まらないで蹴る方法では、ターンのしながら蹴る時点の姿勢の方角を基準にして蹴るので、ターンする速度により蹴る瞬間の方角が変化するため、様々なターンの速度での練習が必要になる。

ターンをして止まってから蹴るよりも、ターンをしながら蹴る方が、ターンする力を使えるので、より強い球を蹴ることができる。弱い球を蹴るには、球に足を当てる角度を鋭角や鈍角にすることで伝える力を直進と回転とに分ける。

613Isogawa Takuji: 2021/09/21(火) 23:27:04

今夜の練習。中学生。後ろから来た球を受けて前を向く場合、球を横に動かしてクランクで動けるように練習する。受ける際に球の左右どちらかを突いて、右左に動かし、スピンを掛けて、行き過ぎないようにする。

614Isogawa Takuji: 2021/09/21(火) 23:32:13

今夜の練習。女子。前衛での短いパス交換で球を横に動かす場合、球の横に足を入れてから横に動かすと動かし過ぎることがあるので、球に対して縦に足で後ろ4/1ぐらいを突いて、球の表面の反発力を使って動かす方法もある。

落ちながら蹴る場合の弾性速度を、前方に向かうように使う。

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

615Isogawa Takuji: 2021/09/21(火) 23:33:45

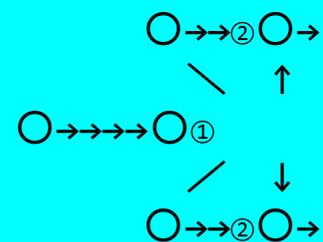
訂正>>614

誤：前方に向かうように
正：側方に向かうように

616Isogawa Takuji: 2021/09/23(木) 21:53:43
追記>>613

後方から来た球を、①の地点で後方を向いて受け、バックスピンを掛けて後方に落とし、バックスピんで前方に転がった球を②の位置に移動して受け、前進する。

攻撃方向→



617Isogawa Takuji: 2021/09/25(土) 00:01:40

今日の練習。未就学。監督者や指導員は、乳幼児の判断や行動の理由や原因を想像して対処しなければならない。父親が上手だと、乳幼児では真似や模倣ができないことがあり、その真似や模倣ができるようにしたいので、監督者や指導員に無理な欲求をする。

球を手で扱うように足で扱うことができるようになるには、相当な収斂が必要であるし、監督者や指導員がそれをやってみせないと納得しない。思い通りにならないので、逸脱をしたり、懈怠をしたり、放棄をしたりする。

父親を基準にするのをやめて、自分自身と同等の周囲の乳幼児を基準にするようにさせるには、単純な競走や射的なども良いのではないか。球を追い掛けて蹴るには、蹴る瞬間の球の位置を予測できる必要がある。

動いている球を思い通りに蹴るためには、球の中心を捉えることができる視力を鍛えるようにする。

618Isogawa Takuji: 2021/09/25(土) 00:06:12

今日の練習。小学生。球を蹴る際に、足下を覗き込んでしまうと、重たい頭が前に下がるので、バランスを取り、脚を上には振り上げてしまうようになる。体形がくの字に折れ曲がるので、上に強く蹴り上げてしまうことになる。

足下を覗き込まずに、直立したまま足を水平に動かして、脚に球を接着させるようにするには、足下の死角に入る球の軌道や位置を予測できるように練習する。

619Isogawa Takuji: 2021/09/25(土) 00:09:42

今夕の練習。高校生。クロスの球の球質が回転数が少なくで重いと、球を逸らしてしまうことになるので、球の回転数を多くして軽い球質とすることで、蹴賭者が思い通りの方向に球を飛ばせるようにする。

蹴賭者は、球の軌道を予測して、その軌道や球速に対応する姿勢や体勢を準備し、どのような力を球に与えると、どの方向にどの速度で飛ぶかを考えて蹴る。

620Isogawa Takuji: 2021/09/25(土) 00:11:32

今夕の練習。高校生。ステップやジャンプをしてからキック動作をする練習。ステップやジャンプで腰の高さが波打たないように走れるようにする。足下を覗き込むと、球を浮かせてしまうことにもなる。

621Isogawa Takuji: 2021/09/25(土) 00:14:30

今夜の練習。高校生。シュートの仰角が上がり過ぎる場合の調節として、事前に跳躍する高さを高くし、身体の落下速度を速める方法もある。その場合、着地は踵前となるので、球の行方は周囲の選手に訊くようにする。

622Isogawa Takuji: 2021/09/25(土) 00:16:38

今夜の練習。女子。蹴る前に見えていた相手に蹴ると、間に入られてしまうことが多いので、視野を広げて、間に入って来る選手が見えるようにする。どうしても、その方向に蹴る必要があるのであれば、距離を合わせた飛球を蹴る練習もしなければならない。

623Isogawa Takuji: 2021/09/28(火) 23:20:49

今夜の練習。中学生。強い球を受けた際に、その球を蹴った相手に返してしまったり、自分達の球にできないのは、球が来る方角ばかりを見ていて、球を行かせる方角を見ることができていないからなので、球が来る方角と球を行かせる方角との両方を見れるように構えなければならない。

足で蹴ったり、頭で跳ね返すと、足の動きや頭の動きで誤魔化せてしまうので、動かせない胸で跳ね返す練習をすると、姿勢制御の練習になる。3人で組んで、60度～150度の胸パスの練習をしたり、3人～12人で円陣を組んで順方向や逆方向に複数の球を使って回したりする方法がある。手で投げて受けても良い。

624Isogawa Takuji: 2021/09/28(火) 23:25:21

今夜の練習。女子。ターンしながら蹴るのが難しく、球を受けて止めてからターンして蹴るをしていると、詰められてしまうことがあるので、時間を短縮するには、球が来る方向に向かって走るようにする。球を蹴る方向にターンして、前方から後方へと回す足の外側で受けて、後方に回った足を前に回して蹴る練習をする。

625Isogawa Takuji: 2021/09/28(火) 23:48:05

445 Isogawa Takuji : 2021/09/26(日) 16:57:52.46 ID:U1UBdUNU0
渡邊新太氏は、身体の正面でパスを受けようとするので、身体が止まってしまい、側方や後方にパスを出す時機が晚くなる。身体の横でもパスを受けられるようにならなければならない。

足の内側だけでなく、足の外側でも強く速いパスを柔らかく受けられるようにするという事。

519 Isogawa Takuji : 2021/09/26(日) 19:17:29.82 ID:U1UBdUNU0

長沢駿氏は、頭を振って方向付けをするので、球を飛ばす方向や速度の精度が低い。球の表面のどの点に頭を当てるかで方向付けをする練習をさせてもらって来なかったのだろう。球の方向付けと速度付けのベクトル計算ができていない。

552 Isogawa Takuji : 2021/09/27(月) 00:14:24.04 ID:V6xbd+ol0

小林成豪氏は、クロスを蹴った直後に、対戦相手に反射した球に反応しようとしたため、着地の衝撃に対して危険な方向に軸足を着地させてしまった。きちんと両足の踵で着地をしてから、次の

動作をする訓練が足りていない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1631938892/445>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1631938892/519>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1631938892/552>

626Isogawa Takuji: 2021/10/01(金) 22:25:36

今日の練習。未就学。ドリブルで走る際に、足を平行にⅡの字で走ると、足の爪先が球に当たって、球の速度が速くなりすぎるので追い付けなくなる。足をハの字に開いて、足の内側で球を滑らせて転がして走ると、球の速度が遅くなり、球に追い付いたり、球を足下で飼うことができるようになる。

627Isogawa Takuji: 2021/10/01(金) 22:29:23

今日の練習。小学生。足を縦に後ろから前に振り上げて蹴ると、蹴ることができる範囲が幅5cmで長さ30cmの狭い範囲しか蹴れなくなるので、足を横に後ろから前に回し込んでけるようにする。

足の回転の半径を30cmほど調節でき、回し蹴りで足が回せる1m程度の範囲で蹴ることができる。その方が球際に強くなる。

628Isogawa Takuji: 2021/10/01(金) 22:32:27

今夜の練習。中学生。蹴り込まれた球を追い掛けて蹴る場合には、球を強く蹴ることができないので、球速が遅くなることを前提に、ゴールの隅に球を蹴ることができるように練習する。キーパーの股下や脇間を抜くのは、それができてからが良い。

629Isogawa Takuji: 2021/10/01(金) 22:36:06

今夜の練習。高校生。長距離の精度の高い球を蹴るには、球に足を減り込ませて蹴ると球の回転が歪み精度を出せないなので、球を足の回転に巻き込んで横回転させ、球を足から離す際に球を斜めに斬り、球の回転を縦回転にして放すようにする。

630Isogawa Takuji: 2021/10/01(金) 22:41:02

今夜の練習女子。ターンしながら蹴ると、球を突いたり叩いたりした方向とは違い、ターンの力が作用してズレてしまう。ターンの速度に応じ、そのズレが発生しないように、球を突いたり叩いたりする方向を考えて蹴らなければならない。

特にCFの場合は、後方を向いていて、前方にターンする機会が多いので、ターンの力の作用を常に練習して確認しておく必要がある。全てのキック練習を、蹴った後に後ろを向くようなターンの力を積極的に使ったキックにする方が良い。

631Isogawa Takuji: 2021/10/05(火) 23:42:29

今夜の練習。女子。左からのクロスが甘い。厳しい角度に蹴り入れるには、走り方に工夫が必要である。足を平行に動かさず、真下で少し外側に膨らませて、後方と前方で進路に交差させるように内側に足を動かす練習をする。

蹴る際に跳躍をして、軸足を捻じらないようにして、体幹の筋力を鍛える。強い球を受ける際に、球を浮かせて時間を無駄にしている。受ける前に体を浮かせておいて、受ける際に体が沈む力で球を弾ませないようにして、球を前に転がす。

632Isogawa Takuji: 2021/10/08(金) 09:24:29

今日のセレッソ大阪との試合。直前練習で見たところ町田也真人氏は、負傷の影響からか、まだ踏み込みが甘く、球が浮いていた。ジャンプしてのシュートはまあまあだと思っていたら、決めることができていた。

増山朝暘氏は、パスの方向は合っているが、強く蹴り過ぎて球が速過ぎることが多い。足をハの字に開いて内側で転がして力加減をする。球の回転数の増減には、受け側が対応できるようにしなければならない。球の方向や速度でパスの成功が決定するからである。

伊佐耕平氏は、球に合わせてから跳ぶので、上昇段階で球を触り、球を浮かせてしまう。球に触れる空域を決めて跳び、球の落下に合わせて、下降段階で球を触ることで、球を沈めるようにする。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1631938892/987>

987 Isogawa Takuji : 2021/10/03(日) 21:37:54.35 ID:QvjkOD1v0

633Isogawa Takuji: 2021/10/08(金) 09:26:24

今日の日本代表のサウジアラビアとの試合。前半5分58秒での柴崎岳氏のシュート。入りそうにはないが、なぜ、あんなに褒め千切らなければならないのだろうか。余程、解説者にも敗退への不安が有ると見られる。球を見て押し出す蹴り方ではなく、球を見ずに巻き込む蹴り方が必要。 #daihyo #代表

選択した選手に、自分で自身の試技の適否を確認せずに、それができない監督や指導員に称賛されてきたであろう試技が多いと観られる。それが、確認や判断のズレやブレの原因になっている。欧州では、それが原因となり、1部での出場や選択をされない。監督や指導の問題である。 #daihyo #代表

柴崎岳氏が、あれだけ狙われているのに、交代させなかったのは、鹿島閥の圧力や脅威が有るからだろうか。ブラジルは植民地なので、差別があり、日本人には肝心なことを教えないし、間違いを教えることもある。柴崎岳氏は、球を見て蹴るので、周囲が見えていない。 #daihyo #代表

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1444444444444444444

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1444444444444444444

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1444444444444444444

634Isogawa Takuji: 2021/10/08(金) 09:36:43

球を見ずに周囲を見て蹴った方が、致命的なパスミスを防げる。周囲を見ずに球を見て蹴ると、その蹴る方向や速度を予想されて球を奪われる。周囲を見て、球を見ずに蹴った方が、蹴る方向や速度を修正できる。故意にミスキックをすることで、対戦相手の反撃を遅らせることができる。 #daihyo #代表

635Isogawa Takuji: 2021/10/08(金) 23:01:19

今日の練習。未就学。方向転換をするには、球を放置して、体を先回りさせる必要がある。足が球に触らないように、足の間で抜かす必要がある。球を小さくして足の長さに合わせて練習をするか、足を開いても走れるように練習する。

親と子で、左右の利き足が違う場合、そのまま真似をすると無理が発生するので、親が逆足での練習をすることで、真似や模倣をしやすくする。子を両利きにするようにできるということもあるだろうか。

636Isogawa Takuji: 2021/10/08(金) 23:06:18

今日の練習。高校生。往復走からの蹴踏練習。前傾姿勢で走ると、蹴る際に体を後方に起こす動作が発生し、反動で球が上に上がり、枠を外してしまうので、垂直姿勢で走るようにする。

垂直姿勢で走ることで、ターンの角度の認識や調節が可能になる。前傾姿勢では、前傾の角度により力加減が異なり、認識や調節を困難とする。

637Isogawa Takuji: 2021/10/08(金) 23:10:07

今日の練習。小学生。一次的なパスコースの構築を分かり易いが、二次的・三次的となると難しくなるので、バックステップで後方に下がりながら、視野を広げて、隙間や空地や相手を見つけるという練習も必要である。後方の確認をして行う。

638Isogawa Takuji: 2021/10/08(金) 23:47:35

今夜の練習。中学生。球を少し後ろから巻き込んで、巻き上げて蹴ると球種を増やすことができる。

639Isogawa Takuji: 2021/10/08(金) 23:50:06

今夜の練習。高校生。走り込んで蹴る場合、球を蹴る地点や空点の一つしかないので、その点が何処に発生するかを予測し、その点に走り込む方向が枠を外さないように、できるだけ早く予測をして、進路変更をする。進路変更が遅れると、走り込む角度が枠を外してしまうことが多い。

640Isogawa Takuji: 2021/10/08(金) 23:52:40

訂正>>639

誤：進路変更が遅れると
正：進路変更が晚れると

641Isogawa Takuji: 2021/10/08(金) 23:56:01

今夜の練習。女子。相手の守備により当初の計画が変更になると、

次の計画が必要になるので、次発や次々発の計画を予め策定しておく必要がある。そうしないと、居て欲しい場所に人が来ないので、来るように計画する。

642Isogawa Takuji: 2021/10/10(日) 21:11:00

今日の試合。女子。CBの蹴った球が、CHやSBを塞がれて、奪われることが多かった。CHやSBを塞がれた場合は、SHやCFに直接に球を蹴る必要があるが、その球の蹴り方がFW仕様なので、弾道が低くなり、対戦相手の頭突に阻止されてしまう。

弾道を高くするには、前に転がした球を追い掛けて蹴る場合に、球を追い越して、足下の死角で、足を軸足の後ろに回して、球を巻き込んで巻き上げるように蹴る必要がある。

643Isogawa Takuji: 2021/10/14(木) 00:58:11

今夜の練習。中学生。足や脚の質量は、全体重の10%程度なので、足や脚を振り回しても、全身の力の10%程度しか使いこなせていないので、球を遠くに飛ばすと、制球力が足りなくなる。

全身の体重を使って蹴るには、軸足を抜いて、跳躍しながら蹴る技術が必要となる。

644Isogawa Takuji: 2021/10/14(木) 00:58:22

今夜の練習。女子。対戦相手の頭越しに蹴って、前の人を受けて収めたり渡したりすることができるようになるには、その飛球の質が重要となる。安定した軌道となるように球の回転も制御する技術が必要である。

645Isogawa Takuji: 2021/10/15(金) 23:46:39

今日の練習。未就学。球を追い掛けて蹴る場合、足下の見えない球を蹴らないと強く蹴れないので、見えていない球を蹴ることができるように頭の想像力や洞察力を鍛える必要がある。壁当てで前から来る球を下を見ないで蹴る練習をするのが一般的である。

646Isogawa Takuji: 2021/10/15(金) 23:48:11

今日の練習。小学生。守備をする時に球だけ取りに行くと躲され

てしまうので、球と保持者との間に体を挟み込んで、球を保持者から引き離すことを優先する。

647Isogawa Takuji: 2021/10/15(金) 23:50:41

今日の練習。高校生。ワンタッチやダイレクトで球を繋ぐ場合、パスのズレに対応するために前後左右に移動すると、その移動の体重移動の速度や方向が、球を蹴る方向や速度に影響するので、その影響を考慮して、球を蹴る方向を調節しなければならない。

648Isogawa Takuji: 2021/10/15(金) 23:54:32

今夜の練習。中学生。監督者や指導員が試合に出場できる訳では無いので、練習のパス出しも選手に見本や手本を見せてから実践させる必要がある。飛球の方向や仰角や速度の調節ができるようになるには、足を水平に旋回させて蹴る蹴り方ができている必要がある。

649Isogawa Takuji: 2021/10/16(土) 00:00:27

今夜の練習。女子。試合では、走りながら動いている球を蹴らなければならないので、足を振り子のように縦に振る蹴り方は、歩数や歩幅を厳密に合わせて最下点で蹴らなければならず難しくなるので、足を回転ブランコのように横に回す蹴り方をし、足が動く高さを一定にして、合わせ易くする。

650Isogawa Takuji: 2021/10/19(火) 23:47:19

今夜の練習。中学生。2年生は、対戦相手に対する守備で中心を抑えた上で、行かせてはいけない方向や出させてはいけない方向がどちらであるかを想像や洞察して、人を行かせない方向、球を出させない方向を判断して行動し、対戦相手を袋の鼠に追い込む守備をしなければならない。

対戦相手の位置取りを想像し、次に対戦相手がどう動くかを洞察し、後ろの見えない対戦相手の動向を想像や洞察する練習をしていく必要がある。やってみてどうなるかを事後的に確認し、判断や行動の的確や正解を高めていくしかない。

651Isogawa Takuji: 2021/10/19(火) 23:54:16

今夜の練習。女子。足を振り上げて球を上げる癖が残っていると、足の振り上げの角度は、最初は低く、徐々に高くなるので、高い球を蹴ろうとすると、速度が速くなってしまい、目標地点よりも遠くに飛ばしてしまったり、ゴールのバーの上を越えてしまう。

球を速く蹴り過ぎてしまい、クロスが合わなかったり、球が速くなりすぎて処理できず弾いてしまったりもする。

球の仰角を調節するには、球に足が当たる点を上下させる。球に足が当たる点は、爪先の方が低く、甲や踵の方が高くなるので、球を揚げるには、爪先の方で低く当てるようにする。小中高生の場合は、足の骨が軟らかくて負傷する危険があるので、甲や踵の方で球に足を当てて、爪先の方まで転がしてから放すようにする。

部活サッカーは、学校の生徒向けのサッカーなので、そこまでのことはやらない。

652Isogawa Takuji: 2021/10/22(金) 23:38:23

今日の練習。未就学。上手く行かないと、構っては欲しいので、興味を失った振りをして、邪魔はしないが、役に立たないことをしだすので、上手くできることをさせて煽て、できていないことをできるようにする練習もさせる。

653Isogawa Takuji: 2021/10/22(金) 23:42:04

今日の練習。小学生。突っ込み過ぎて、球を後ろに残して、球を奪われると失点することが多いので、球を後ろに残さないように、爪先を外に広げて進むようにする。突破が困難であると判断したら、ターンをして、ラグビーのモールを作るような動作をして、後方にパスを回せるようにする。

654Isogawa Takuji: 2021/10/22(金) 23:44:42

今日の練習。高校生。DFが球を前に送る場合、トラップし易い球が蹴れるようになるには、球を蹴る地点やフォームは同じでも、足を球に当てる厚さや薄さ、爪先側か踵側かで、距離を調節することができるようにする。

655Isogawa Takuji: 2021/10/22(金) 23:47:52

今日の練習。中学生。球を受ける地点で停まって受けると、次の

動作への速度が遅くなるので、球を受ける地点に走り込む助走により、次の動作への速度を速くするようにする。対戦相手の守備対応よりも速度を速くすることができるように攻撃側が工夫しなければならない。

守備側も、それを凌駕する判断や行動をする。そうすることで、練習の水準や練度が向上する。

656Isogawa Takuji: 2021/10/22(金) 23:52:13

今夜の練習。高校生。フィードを蹴るには、球と足とが当たる点と、体幹が回転する中心の点とを意識して蹴る必要がある。体幹が回転する中心を前に出し過ぎると墮振るし、後ろに引き過ぎると天振らになる。強く蹴ろうとして、回転の中心を前に出すことが多いので、自制心が必要である。

657Isogawa Takuji: 2021/10/22(金) 23:55:34

今夜の練習。女子。咄嗟の判断や動作を改善するには、反復練習での習慣化で条件反射がそうなるように練習しないと、咄嗟にはできるようにならない。

658Isogawa Takuji: 2021/10/26(火) 23:05:27

今夜の練習。中学生。スウィングでの足面と球との摩擦は、弱く遅い球には可能だが、速く強い球には摩擦では制御できないので、インパクト（衝撃）での制御が必須となる。衝撃で処理すべき球を、摩擦で処理しようとするからエラーになる。衝撃で処理をするか摩擦で処理をするかの判断のミスが多い。

衝撃で球を制御するには、強く速い球での練習をする必要があるが、試合になると、強く速い球でも摩擦で制御しようとしているのは、条件反射が、過去の練習でそのように構築されてしまっているからなので、その間違っただ条件反射を克服する必要がある。

シュートを摩擦で蹴ろうとすると凡フライになってしまうことになるし、シュートのような強く速いパスを正確に送受することもできなくなる。

659Isogawa Takuji: 2021/10/26(火) 23:39:42

今夜の練習。高校生。クロスやシュートを、軸足を地面に着けた

ままで蹴ると、芝生面の反発や摩擦が場所によって異なるので、球の制御が乱れる

660Isogawa Takuji: 2021/10/26(火) 23:44:02

今夜の練習。女子。3タッチで処理しようと予定して、2タッチしかできないと、詰められて奪われてしまうことになる。

2タッチで処理すると予定して、3タッチで躲せるようにする。2タッチで処理するためには、1タッチでのコントロールを思い通りにできる必要がある。

1タッチでのコントロールを思い通りにできるようになるためには、1タッチで蹴る方向や速度の精度を高める必要がある。速度を、次も触れるように、遅くできるようにするという事。

661Isogawa Takuji: 2021/10/27(水) 06:35:53

足を球に水平に当てるには、跳躍から着地までの時間を意識して、足が球の中心に水平の高さで水平に当たるように調節する。着地時刻から逆算して、水平に当たる時刻を算定して蹴る。

662Isogawa Takuji: 2021/10/29(金) 23:35:54

今日の練習。間合いが近い球を蹴る場合、軸足を中心にして旋回すると、球を巻き込み過ぎてしまうので、体軸を中心に旋回するにおいて、跳躍して、軸足を後ろに回し込むようにする。

663Isogawa Takuji: 2021/10/29(金) 23:42:22

今日の練習。中学生。球の見極めが緩（あま）く、球を足に当ててから推すような試技になっているので、インパクトで弾性衝突させることができるように、立ち位置や位置取りや姿勢や方向を工夫するようにしなければならない。

<https://www.youtube.com/watch?v=87oYFiDrIjs>

664Isogawa Takuji: 2021/10/29(金) 23:48:16

今夜の練習。高校生。球を見るために下を向くと、体軸が傾き、制球が困難になるので、球を蹴る地点を決めて、そこを振り抜く

ことで、結果として球を蹴ることができるようにする。そうすることで、球の軌道を予測する精度を高める。

665Isogawa Takuji: 2021/10/29(金) 23:58:00

今夜の練習。女子。負傷を防止するには、両足を同時に着地するようにする。両足で同時に着地できない場合は、潔く転ぶようにする。転び方は、猫が着地するように、両手を同時に着地させて胸を着けるようにしたり、倒されて後ろに倒れる場合には、足で地面を水平方向に蹴って、橇（そり）のように背中で滑ることで、垂直方向での落下による衝撃を緩和する。

666Isogawa Takuji: 2021/11/02(火) 21:37:45

今夜の練習。中学生。水平運動している球は、軌道予測が曖昧であっても球に足を当てることができるが、垂直運動している球は、軌道予測が曖昧であると、球に足を当てることができなくなってしまう。当てるだけでなく、正確に球に足を弾性衝突させることができるように意識して練習する。

667Isogawa Takuji: 2021/11/02(火) 21:41:59

今夜の練習。高校生。基礎として、体幹を垂直にし、足脚を水平回転させることができていると、球に足を常時正確に弾性衝突させることができなくなるので、球道が乱れてしまう。監督者や指導員もできていないことは、優秀な選手の方法を、映像や現場で観て確認するしかない。

668Isogawa Takuji: 2021/11/02(火) 21:46:37

今夜の練習。女子。目で見ることができる範囲は限られているので、目で見ることができていない範囲を脳で観て予想することが必要になる。相手の身長を越える球を蹴り、目の前の相手の後方に球を落としてみるという練習も必要である。

球を揚げるには、爪先から球の下に足を入れて、甲の上を転がし上げるようにする。

669Isogawa Takuji: 2021/11/03(水) 18:54:28

球を斬るように蹴るためには、球の軌道を正確に予測する意識が

必要だが、その意識が無ければ、球に対して足で面や壁を作って蹴ることしかできないので、いつまで経っても正確な制球をすることができるようにならない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1635037637/602>
602 Isogawa Takuji : 2021/11/03(水) 18:25:20.44 ID:x7VM2lXi0

670Isogawa Takuji: 2021/11/05(金) 22:46:30

今日の練習。未就学。球の中心を足で捉えるには、横の動きで、立ち位置や位置取りを調節できなければならないので、サイド・ステップをしながら球を蹴る練習をする。10個の球を一個ずつ左右に送り、サイドステップをして前に蹴らせる。左右の2つの的に当てると一点とする。

エアクションでのバランスは、未就学児童には難しい。転倒を防止するには、ケン・ケン・パをさせて、倒れそうになったら、両足で着地して、両手で転ぶことができるようにする。

671Isogawa Takuji: 2021/11/05(金) 22:50:05

今日の練習。小学生。狭い空間では難しいので、広い空間で練習をしておいてから、狭い空間でもできるようにした方が良くはないか。意図した練習ができていない選手が少ない。広い空間で練習した方が、遠くの景色を見る習慣の練習にもなる。

672Isogawa Takuji: 2021/11/05(金) 22:53:23

今日の練習。中学生。脚を痛めている選手は、弾性衝突で蹴っていないので、球の衝撃を脚の筋骨で吸収してしまうため、衝撃による損傷を受けてしまっているようだ。球に足をガツンと衝突をさせ、足や脚の筋骨へのダメージを発生させないようにしなければならない。

673Isogawa Takuji: 2021/11/05(金) 22:56:34

今夜の練習。中学生。蹴賭者に対する配球の練習。配球を送ってから蹴賭者が走り込む練習では、実際の試合では通用しないので、蹴賭者が先に空地や隙間に走り込み、その空地や隙間に球を適時に送り込む練習が必要である。

674Isogawa Takuji: 2021/11/05(金) 22:59:22

今夜の練習。高校生。軸足を浮かせて蹴るには、全体重を軸足の一本で跳躍させる筋力が必要なので、続けて蹴ると、筋肉が疲労して跳躍が充分でなくなり、球道が乱れることがある。

試合中でも、跳躍の直後に蹴ると、十分な筋力が得られないことがあるので、筋力が回復してから蹴るようにする。

675Isogawa Takuji: 2021/11/05(金) 23:04:56

今夜の練習。女子。出し処が無くなり、ルーズボールを蹴らざるを得ない場合、自隊選手が居そうな地点に蹴るのではなく、対戦相手の選手が居なさそうな地点に、慌てずに遅い球を蹴ることができるようにする。

対戦相手の守備は、自隊の攻撃に有利な地点を狙って守備をするので、自隊の攻撃に不利な配球相手の苦足（苦手）側に球を送りながら、次の選手の効足（ききあし）に球を送れるようにして、組織として攻撃に有利になるように周囲が動くようにする。

676Isogawa Takuji: 2021/11/05(金) 23:41:13

シュートの球際で足が合わないことが多いので、シュート地点を予測して、そこで足が合うように逆算し、最初的一步を決定して踏み出す計算力が要求される。歩幅や歩数で継ぎ足で、シュートの方向や強度が決まる。

677Isogawa Takuji: 2021/11/07(日) 19:25:16

今日の練習。高校生。蹴る直前の準備として、体の進む向きを、蹴る方向に向けるように、数mm単位の調節をしないと、脚の力だけで球を行かせたい方向に蹴ると、球が軌道が曲がってしまうことになる。直球を思い通りに蹴れないと、変化球の制球もできない。

678Isogawa Takuji: 2021/11/09(火) 11:09:52

追記>>670

的は、2つの10リットルのタンクの手持ちの隙間に塩ビパイプを通して横軸とし、その横軸の塩ビパイプの外径よりも太い内径

の塩ビパイプに、結束バンドで、穴を複数空けた板を留め、縦に回転するゲートとする。タンクには水を入れて、動かないようにする。

中高生になると、横軸の塩ビパイプが折れそうなので、折れても構わない竹を採取して使用方法もあるだろう。ささくれが散らばらないように廃棄する。タンクも丈夫な素材にする必要がある。

679Isogawa Takuji: 2021/11/09(火) 22:40:27

今夜の練習。中学生。長距離や単距離や中距離でも速く強い球を蹴る場合、軸足を上から置いて踏み切るだけでは、芝生の葉の上に乗ったスタッドの刃先は滑り、土やゴムに刺さったスタッドの刃先が掛かるので、キックが不安定になる。

軸足を横から置いて、踵を中心に爪先を外側に動かし、踏み蹴るようにして、芝生の葉の上に乗ったスタッドの刃先が土やゴムに刺さるようにしてから蹴るようにする。

680Isogawa Takuji: 2021/11/09(火) 23:10:25

今夜の練習。高校生。強い球をワンタッチやダイレクトで蹴るには、軽い足や脚の振りだけでは力が弱いので、体幹の旋回や移動の強い力を使うようにする。球に足を水平に衝突させる点や線、厚さや薄さ、速度や強度で、方向や球速や仰角を制御できるようにする。

681Isogawa Takuji: 2021/11/09(火) 23:16:25

今夜の練習。女子。攻撃のパターンが決まっているので、守備に塞がれたり阻まれたりすることが増えている。守備と連動して、球を奪わせておいて奪い返す反撃のパターンも練習する。

球を高く上げて、ワンバウンドさせて、次のバウンドの落下地点を予測して走り込ませ、前で受けさせるというパターンも必要で、上を見上げずに、前を見て走り込めるように練習する。

682Isogawa Takuji: 2021/11/11(木) 23:33:16

追記>>679

地面が土砂の場合は、軸足と地面との摩擦を確保するために垂直

方向に体重を掛けるしか無いのだが、地面が芝生の場合は、軸足を芝生の根に掛けられるので、水平方向にも体重を掛けることができる。その違いが、図解オシムの練習の156～163頁での世界でよく見るフォームと日本でよく見るフォームの違いに現れている。

土砂の地面で体験や経験してきた監督者や指導員が、芝生の地面の蹴り方を知らないかできないので、芝生での練習や試合をする選手に、間違った教え方でサッカーを習わせてしまっていることに問題がある。

小学生まで土砂の地面で練習や試合をしてきた選手に、芝生での練習や試合ができるようにするところで、監督者や指導員の意識が欠如しているところに問題がある。練習場の人工芝も損傷して、葉が無くなってきているので、交換する時期に来ている。

683Isogawa Takuji: 2021/11/12(金) 07:55:32

追記>>682

天然芝や人工芝で練習や試合をする場合は、芝生の葉にスタッドの刃先が乗ると滑ってしまうので、軸足を横に動かす。土砂上での練習や試合でのように脚を縦に振ると、その矛盾で膝を痛めるので、横に回転や旋回させて蹴らせなければならない。

フットサルでは床板上なので、土砂上で練習や試合していたのと同じ仕様や技術が使える。

684Isogawa Takuji: 2021/11/13(土) 00:17:43

今日の練習。未就学。球の中心に足の中心を当てるステップでの位置取りは、動いている球に対して、視覚と動作との連動が必要であるし、視覚と動作には時間差があるので、体験や経験で調節の具合による一致を学習する必要がある。

685Isogawa Takuji: 2021/11/13(土) 00:36:06

今日の練習。小学生。パスの方向や速度とランの走行や速度とを合わせるにおいて、球速を調節したり、バックspinを掛けたり、フリックやループを使うなどの練習のための練習も必要になる。

686Isogawa Takuji: 2021/11/13(土) 00:42:06

今夜の練習。中学生。止まっている球を停まった状態で蹴る方法で、動いている球を走りながら蹴ると、ベクトルの計算をしないため、思い通りに球が飛ばない。ベクトルの計算ができるようになるための練習問題をたくさん解く必要がある。

分かり易くするために、設定した位置から目標の地点に向かって蹴られた球を、別の設定した位置から走り込んで、目標の地点で蹴り、その目標から定められた的に球を当てる練習をする。位置や地点や的の位置関係を変化させて練習する。

687Isogawa Takuji: 2021/11/13(土) 00:44:56

今夜の練習。女子。蹴られて転がって来た球に対して、脚を伸ばして蹴ると、旋回の半径が変化して足の軌道が楕円となり、十分に制球できなくなるので、体を動かして、旋回の半径を変化させないようにして足の軌道を真円にし、十分な制球ができるようにする。

688Isogawa Takuji: 2021/11/16(火) 22:46:22

今夜の練習。中学生。球から目を離さないでするヘディングは、クロスやシュートを後方の場外へクリアするためのヘディングであるから、その趣旨を説明して練習をさせなければならない。

シュートやパスを撃つためのヘディングは、球が蹴られた瞬間に、その軌道を予測して、球から目を離して、顎を引いて垂直な姿勢で、球を飛ばす方向を見定めて撃つようにする。

この二種類のヘディングを区別して練習させないことは不適切である。

同様の思想でキックの練習もしているので、球が来る方向を凝視してしまい、球を行かせる方向を目視できていないことが多い。トーナメントの部活サッカーで多く見られる練習方法であるから、ジュニアユースで行ってはいけない。

689Isogawa Takuji: 2021/11/16(火) 22:58:06

今夜の練習。女子。対戦相手の守備がドリブルから蹴るに順当な足で蹴って来ることを見越して守備を張っているところに、逆の足で球を出してパスを通すには、両方の足で蹴ることができる球

の速度でドリブルを転がしていなければならない。

高校生を相手に中学生が球を足で引き合うと、相手の力に負けた場合、対戦相手を自由にさせてしまう。球を取り合う場合、足で引かずに、足を球に触りながらファールにならないように、対戦相手の前に、球に触った軸足にして背中を当てるように回り込み、相手の視界を遮ってから、奪うようにする。

前に向かって転がっている球の方向を変化させる場合、その方向に強く蹴ると球が速過ぎて行き過ぎてしまうので、その球に最小の力を加えて方向を変化させるには、どの方向にどの程度の力を加えれば良いかを考えて、できるだけ弱く蹴ることができるようにする。

フィールドにバックสปินを掛けるには、軸足を前に行かせないで、軸足を球の真横において、蹴る脚と腰を後方に水平に旋回させて、墮振らないように、水平に脚と腰を前方に旋回させて、球の下を親指の付け根で速く薄く斬るように蹴る。

690Isogawa Takuji: 2021/11/19(金) 22:25:48

今日の練習。小学生。いつも右足でばかり蹴っていると、体軸が右に傾いているので、左足で蹴る練習をすると上手く蹴ることができずに、上手く蹴ろうとして徐々に体軸が左側に傾いていく。そして、次に右足で蹴る練習をすると、体軸が左に傾いているので、右足で蹴る方向に狂いが生じることになる。

問題は、体軸が傾いていることにあるので、普段から両足で蹴る練習をしておき、両方の足で上手く蹴れるようにしておく。即座に左右の足で蹴り分けをすることができるようになるので、突破などに有利になる。

体軸が傾いていると、着地の際に、両足に不均等に衝撃が加わるので、負傷の原因になるので、体軸を垂直に保ち、水平に運動ができるようにしていた方が、負傷の予防にもなる。

691Isogawa Takuji: 2021/11/19(金) 22:30:24

今夜の練習。中学生。球は、人を離れた瞬間に物理法則に従っているので、球の速度や方向や仰角や回転や風速により軌道の予測が可能である。球が人を離れた瞬間に軌道を予測し、予想が困難な人の動きを見て、球を見ずに蹴ることができるようにする。

人を見るにおいて、見ていないように見ていたという方が良いので、見た景色の次の状態を予想する練習をして、その予想が的中するように練習する。見えている範囲は限られているので、視野を広くするには、予想の確度を向上させるしかない。

692Isogawa Takuji: 2021/11/19(金) 22:35:26

今夜の練習。女子。ある空地（スペース）に球を隙間（ギャップ）を通して球を相手に受けさせる場合。空地も隙間も時々刻々と変化するので、その変化を予想して、空地に走り込む時間を作るために、時機を遅らせたり、球速を遅くしたりする工夫が必要になる。

隙間は、球を送り込むと狭まるので、近い対戦相手は通せても、遠くの対戦相手に捕まることがあり、遠くの対戦相手に球が捕まらない経路は限られてくる。その経路を予想して走り込むことにもなる。

693Isogawa Takuji: 2021/11/26(金) 22:27:30

今日の練習。未就学。できることを消極的にはやろうとするが、できそうにないことは積極的にやらないような態度や姿勢を直すには、できることを積極的にできるようにするので、できる程度が同じ幼児同士で行う。年齢差や月齢差が大きい。近くで見ての学習効果はある。一対一でもできることはある。

694Isogawa Takuji: 2021/11/26(金) 22:33:22

今日の練習。小学生。右足ばかりで蹴っていて、左足で蹴ると、右足で蹴る調子が狂うので、体軸を右に傾けたまま左足で蹴ると、足が球の上から下へと当たってしまうので、球を足と地面との間に挟んでしまい痛いので、強く蹴ることができない。

体軸を垂直に戻していく訓練が必要になる。水平に蹴る練習には、後ろから来た球を前に蹴る練習や、270度ターンキックの練習がある。体軸が傾いていると、墮振ったり空振ったりしてしまうので、水平に足を旋回させるために、体軸を垂直にできるようにする。

695Isogawa Takuji: 2021/11/26(金) 22:35:52

追記>>694

守備が弱い下級生や同級生を相手に試合や練習をしている場合には、右足だけでどうにかなるのだが、守備が強い上級生や同級生を相手に試合や練習をすると、右足だけでは対戦相手に見抜かれてしまい、抜けなくなってしまうものだ。

696Isogawa Takuji: 2021/11/26(金) 22:39:22

今夕の練習。中学生。ランパスの練習。トラップやキックをした後で、体軸が傾いていると、次の動作への移行が遅くなり、速度を速くしなければならなくなるので、ミスやエラーが増えている。

体軸を垂直に保って、トラップやキックの後は両足を同時に着地させ、次の動作への移行を前後左右どちらにも早くできるようにする。

着地で両足の体重や負荷が不均衡であると、その逆方向への移動で過負荷が発生し、筋肉や骨格を痛めることがある。

697Isogawa Takuji: 2021/11/26(金) 22:42:57

今夕の練習。高校生。クロスの練習。足を振り子のようになると、球に足が当たった振り子軌道的位置により、球が浮いたり沈んだりしてしまうので、足を垂直にした体軸を中心に水平に回転させて、足が当たる球の部位の上下により仰角を制御できるようにする。

その方が球も水平回転するので、軌道が予測し易くなり、蹴賭者が合わせ易くなる。

698Isogawa Takuji: 2021/11/26(金) 22:45:59

今夜の練習。中学生。試合形式。同じことの繰り返しが多いので、対戦相手に何をしてくるか予想され易くなってしまっており、練習から変化を付けることが必要である。練習で崩してから修正できないと、試合でも修正ができない。監督者や指導員も同じである。大量失点してしまう原因でもある。

699Isogawa Takuji: 2021/11/26(金) 22:51:27

今夜の練習。高校生。FKの練習。球に足を当ててから、速度や仰角を調節していると、その調節のための接触で球を浮かせるので、速度や仰角は、球に足を当てる以前に決めておくことが必要

である。

球に足を当てる以前に速度や仰角を決めるためには、軸足の靴底と芝生面との摩擦は場所によって異なるので、軸足の靴底で芝生を踏み躪（にじ）って、その場所の摩擦や滑りや掛かりを確認し、進行速度や回転速度を調節や認識してから、足を球に当てる高さや角度を決めて、足を球に当てるようにする。

芝生は凹むこともあるので、蹴る前に軸足を芝生から離陸させておくようにする。

700Isogawa Takuji: 2021/11/26(金) 22:54:10

今夜の練習。女子。ワンタッチやダイレクトで球を捌く場合と、トラップしてからキックする場合とで、時間の差が大きいので、トラップする前に、トラップした球を、どこに置くか転がすかを決めておいて、その球を目で見ずにキックすることができるようにする。トラップの正確性を練習する必要がある。

701Isogawa Takuji: 2021/11/27(土) 20:49:51

今日の横浜FCとの試合。伊佐耕平氏のフリックは、球を下から触るので転がり過ぎてしまう。上から踏み込んで、バックスピンを掛けて転がりを遅くしなければならない。下田北斗氏は、球への回転の与え方に過不足があり、相手に球が届いた際の扱い易さへの配慮が足りない。次のプレーをどうするかを受け側の意図を認識し、出し側の意思を込めなければならない。

702Isogawa Takuji: 2021/11/27(土) 21:36:37

今夕の練習。高校生。指導員が狭い地域でパス交換の練習をするにおいて、意図を要求するが、出す側の意思と受け側の意図とが合わないと、パスを隙間を通して空地に出せないで、受け側の意図が出す側に見えて通せるような位置獲りや位置奪りが必要になる。

広い地域でのパス交換の練習で中長距離の精度を高めるためには、走る方向を蹴る方向に漸近させるように走路を外側や内側に膨らませるようにする準備をしてから蹴る。

クロスの練習の仕掛けでは、対戦相手の守備者の視線を集めて、その裏に球を通す必要があるため、対戦相手の守備の歩調を認識

して、対戦相手の守備の足下を通過する際に脚が開いている時機に球が通せるようにしたり、その頭上を球が越えるようにしたりできるようにする。

頭上を越えるループパスを蹴る技術は、足下に置いた球を横から刈りこんで真上に揚げるようにする。

転がったり弾んだりしている球を、真横から正確な薄さや厚さで刈り込んで揚げるには、相当な動体視力が必要であるし、それを走りながらするととなると、更に難しい。

703Isogawa Takuji: 2021/11/27(土) 22:00:51

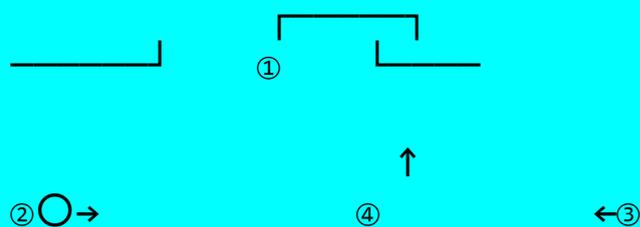
付記>>694

右利きの人のための270度ターンキックの練習。ゴール前の①にコーンや的を置いて、キーパーの股下の隙間に見立て、②から球を蹴ってもらい、③から走り込み、④に来た球を、反時計回りに旋回しながら跳び越え、右足で①に向かって球を蹴り込み、①に球を当てる。左足では弱くしか蹴れない場合でも、右足で強く蹴ることができるようにする。

筋力や負荷が左右均等になるように、右サイドから球を送って、左サイドから走り込んで跳躍して旋回しながら蹴る練習もする。

704Isogawa Takuji: 2021/11/27(土) 22:06:24

作図>>703



705Isogawa Takuji: 2021/11/28(日) 08:07:49

付記>>703-704

一人で行う場合には、②側を壁にし、壁で反射させた球に対して練習をする。

706Isogawa Takuji: 2021/11/30(火) 10:19:11

追記>>702

地這球で対戦相手の守備の股下を通過させるためには、脚が開くように高速でドリブルする必要があるし、球に反応できない距離に詰め寄る必要もある。跳躍させるためには、球の仰角をバック・スウィングのフォームでは無く、球に足を当てる部位で仰角を調節できる必要がある。

707Isogawa Takuji: 2021/12/01(水) 23:04:22

今夜の練習。中学生。ディフェンスのキックが弱くて方向が定まらない原因は、球を見過ぎて、判断や動作が遅れてしまうからであるから、球の軌道を見切る時間を短縮して早くしなければならない。まず、強く蹴ることが優先する。球の中心に足が当たって遠くに飛ばせるようになってから、方向も定められるようにする。

現状では、方向を定めることが優先しているので、強く蹴れず、方向も定まらないので、クリアの距離が短いため、奪われると、押し込まれてしまうことになる。

708Isogawa Takuji: 2021/12/01(水) 23:07:03

今夜の練習。女子。プレスを掛けられて、足下に球を残していると、球が何処に在るのか分からなくなり、球を奪われてしまうので、球が見えるように、横に動かしたり、後ろに動かして、すぐには奪われないようにする。球に触った感触で球が何処に在るのかが分かるように練習する。

709Isogawa Takuji: 2021/12/03(金) 22:31:43

今日の練習。未就学。手で触って位置を確認すると強く蹴れるが、目で見ての位置の確認がまだできていないので、弱くしか蹴れていないようだ。足下の球は方向や距離の計測が難しいので、目の高さに飛んで来る球を手で受けるところから、動体視力の訓練をした方が良いのではないか。

710Isogawa Takuji: 2021/12/03(金) 22:35:12

今日の練習。小学生。目の前に置かれたコーンを左右に躲しての

シュート練習。自由にさせると利き足だけで練習するので、相手が人間になると躲せなくなり、負けが込んでしまう。逆の足での練習をして、相手の予想を外す練習も必要である。駆け引きには左右両足での対応が必須である。

711Isogawa Takuji: 2021/12/06(月) 00:17:22

今日の試合。小学生。プレスを躲して蹴る場合、左右の横に動くのだから、その横の動きによる位置や移動での地点や力学を考慮して蹴らないとパスがズレてしまう。プレスをパスをミスさせるために行うのだから、プレスされていることを常に意識した練習をしなければならない。

プレスを想定しない直線的な走りばかりで練習していると、試合でミスやエラーを多発させる。

712Isogawa Takuji: 2021/12/06(月) 00:22:41

今日の練習試合。女子。守備陣でのパス交換で、左右のどちらの足にパスを送るかで、失点に繋がる判断ミスなのか動作エラーかが発生していた。地面が人工芝でも、葉上と根元では滑りと掛りで軸足で発生させる力の方向が変化するので、基本的に軸足では垂直方向だけの力を発生させ、水平方向の力は体幹の捻転で生み出すようにする。

パスを出す側が、状況を判断して、右足に送るのか、左足に送るのかを決めるが、パスを出す側が後ろを向いていて、受ける側が前を向いている場合に、その判断が間違っていることがあるので、窮地に陥ることを想定した練習が必要である。

713Isogawa Takuji: 2021/12/07(火) 23:50:49

今夜の練習。中学生。近距離でのプレスに対するドリブルやパスでの突破の練習。軸足を地面に接地したままで球を蹴ろうとすると、軸足が中心での旋回となるので、重量の重い胴体を動かすので強く蹴れなくなり、蹴脚の内振りだけで蹴ることになるため、球速や方向の精度を確保できない。

軸足を空中で引き付けて、後方に旋回させることで、重量の重い胴体を中心に旋回し、蹴脚の旋回の精度を高め、近距離での短く速いパスの精度を高めるようにする。

714Isogawa Takuji: 2021/12/07(火) 23:57:19

中学生は、身長が急激に伸びるので、身長160cmで1m前に見えていた球の角度は、身長170cmでは、 $1m \div 160cm \times 170cm = 1.0625m$ となるので、6.25cm程遠くに見えていることになる。球が来るタイミングが晩くなるので、感覚を調節する必要がある。

身長が伸びて感覚が合わなくなると、下を向いて蹴ることになり、周りが見えなくなる。身長の伸びで感覚が変化することを考慮に入れて、周囲を見て蹴ることができるように、下を見ないで蹴る練習を徹底し、現在の身長に合わせ続けなければならない。

715Isogawa Takuji: 2021/12/08(水) 00:01:27

今夜の練習。女子。走りながら進行方向よりも右側に蹴るためには、左足の内側で蹴るか、右足の外側で蹴るか、どちらかの選択をするが、歩数や歩幅の関係で、対戦相手の守備の隙間を抜いて空地に球を出すには、両方を選べるようになっていなければならない。

無理に左足の内側で蹴るよりも、右足の外側で自然に蹴った方がパスが通ることも多い。走路を右や左に移行して合わせる。移行には、走る足を内側や外側に膨らませる遠心力を利用する。

716Isogawa Takuji: 2021/12/08(水) 00:03:02

追記>>715

その方向に蹴る練習をしていないと、その方向を見ることもないのだから、その方向に蹴ることができる練習をすることが先決となる。

717Isogawa Takuji: 2021/12/11(土) 00:04:42

今日の練習。未就学。方向と距離との両方を合わせる練習はどのようなのだろうかとは思ったが、合わせるとしたら、脚の振りで合わせるのは難しいので、球に向かって跳んで球を足に当てるようにして、その跳んだ距離に必要な速度で合わせるのだろう。

718Isogawa Takuji: 2021/12/11(土) 00:09:58

今日の練習。小学生。球を追い掛け走りながら蹴る練習は難しいので、人数を2人から3人して、送球者から反射者に球を送り、反射者が蹴踏者に球を折り返して蹴るように練習した方が良いのではないかと。反射者が反転して蹴踏することもできるようにする。

攻撃の練習をして、守備を1人や2人にした練習をして、数的な優位をどのように作るかを、試合形式の練習で考える。

719Isogawa Takuji: 2021/12/11(土) 00:14:06

今夜の練習。高校生。走りながら強い球を遠くに蹴る場合、前を向いたままで着地すると足首に負荷が掛かるので、蹴る前に跳躍をして、踵を前にして後ろを向いて着地した方が良い。

対戦相手の守備を抜いた後に蹴る練習では、蹴踏練習をしていると、球が強く速く為り過ぎて、パスが次の選手の前を通り過ぎてしまうので、方向や速度を合わせることも考慮した練習が必要である。

720Isogawa Takuji: 2021/12/11(土) 00:19:45

今夜の練習。中学生。蹴踏を蹴る際に軸足を踏ん張ってしまうと、その踏ん張りで身体が上に向かってしまうため、蹴踏が上に外れてしまうので、軸足で踏ん張らずに、後方に空中で旋回させて、蹴る足がより強く前方に旋回するようにする。

270度ターンキックの練習で、跳躍して旋回し着地する直前に足の高さが球の半径の高さになった瞬間に、球が足に当たるように練習し、その方向が目的の方向と一致するように練習する。

体軸が傾いていると、蹴る足が先に着地して墮振ったようになり、脚を痛めることがあるので、体軸を垂直にして、軸足と蹴足とが同時に着地できることを確認してから練習する。

ケンケンパを、ターンしながらできるようにすると良い。

721Isogawa Takuji: 2021/12/11(土) 00:23:23

今夜の練習。女子。QBKにおける反射的なパスの精度は、走行しながらでは、体重移動や体幹旋回の制御が限定的になるので、球の中心から左右にmm単位で足を当てる部位を調節しての方向

付けをする。鳥籠でトゥーキックで全てを処理する練習もある。

722Isogawa Takuji: 2021/12/14(火) 23:00:11

今夜の練習。中学生。成功した作戦や成功しそうになった作戦に固執していると、パターン化してしまい、対戦相手の守備を容易にしてしまうので、複数の作戦を交互に組み合わせていくことも試合形式の練習で行って措く必要がある。

サイドからのドリブル突破で、クロスのコースを見つけられずに、ゴールラインに到達してしまうことが多いので、クロスのコースを目視しようとしてもできないのだから、対戦相手の守備の立ち位置や位置取りを頭脳で予想して蹴るようにする。

対戦相手の守備の立ち位置や位置取りがどのように変化したかを、後方で観ていた選手から聴くようにする。

723Isogawa Takuji: 2021/12/14(火) 23:07:44

今夜の練習。女子。中学生は、足が球の下側に当たるミスキックが多い。強い球を蹴る場合は、膝を曲げて高さを合わせると、膝が遠心力で伸びるので、球の中心に当たらなくなるからである。

振り動作の上昇過程で球の中心に当てると、余計な上方への力が発生するので、水平に旋回して球の中心に足を当てるには、軸足で跳躍したり、軸足を横に置いて爪先立ちをする方法がある。

5号球の半径は11cmなので、足の長さが23cm程度となる女子の場合は、跳躍して蹴る練習をしておいた方が良いのだろうか。軸足を前に置くと体重が掛かり爪先を痛める危険があるので、必ず軸足を横に回して措くようにする。

724Isogawa Takuji: 2021/12/22(水) 01:18:48

今夜の練習。小学生。右受け右出しばかりしていると、蹴る方向を読まれ、球を奪われ易いので、右受け左出しや、左受け右出しや、左受け左出しの練習も意識してすること。

725Isogawa Takuji: 2021/12/22(水) 01:21:14

今夜の練習。中学生。弱く蹴る場合は遠心力で膝が伸びることが少ないが、強く蹴る場合は遠心力で膝が伸びるので、蹴る足の膝

を曲げて合わせる蹴り方より、軸足の踵を上下動させて合わせる蹴り方を中心に練習しなければならない。

726Isogawa Takuji: 2021/12/22(水) 01:23:30

今夜の練習。女子。中距離からのシュートを蹴る場合、足側から動かすと、制球が利かずに、球の方向がブレてしまうので、体幹の中心から動かし、最後に膝下から足先で制球できるように蹴るようにする。

727Isogawa Takuji: 2021/12/24(金) 21:56:39

今日の練習。未就学。独りで持ち込むよりも、パスを介した方が、考え方が難しくなるので、脳力を鍛えるには、パスが選択できることも大事である。アシストにも配点するという方法もある。

天皇杯での双方の得点でも、アシストした方が難しいので、評価として高くなるが、放送局や新聞社は、得点者を評価する。原因はどのようなところにあるだろうか。

728Isogawa Takuji: 2021/12/24(金) 21:59:00

今日の練習。小学生。身長が伸びて、体重が増えたと、同じ動作でも、球に及ぼす力の大きさや向きが変わって来る。同じ動作をしたはずなのに、球の速さや向きが変わって来るのは、そのためである。その動作で、球にどのような力を加えることができたかを考えて、球の速さや向きを決めることができるようにする。

729Isogawa Takuji: 2021/12/27(月) 11:46:14

今日の試合。小学生。前半は、昨日の2試合の疲労で身体が硬く、パス動作のエラーが多かった。後半は、身体が軟らかくなって、パス精度が向上した。準備体操を増やしても、疲労が増すので、身体が硬い状態を考慮した動作をし、中学や高校や職業の90分試合の後半や延長や連戦での疲労した動作に準備することも必要である。

今年の夏の甲子園では、明豊高校が度重なる延期の準備で疲労が蓄積し、一回戦で敗退してしまうこともあった。

730Isogawa Takuji: 2021/12/28(火) 10:25:03

昨日の試合。小学生。左右平等に蹴る練習をしていないと、軸足に体重が掛かる癖が付いてしまうので、右利きの場合は、左足で蹴る際に、左足が芝生に引っ掛かって強く蹴れなかったり、守備の際に、左脚を伸ばせなかったりする。

右足でしか蹴れない監督者や指導者は、酸っぱい葡萄にならず、自身も練習して左足で蹴れるようにならなければならない。

731Isogawa Takuji: 2021/12/30(木) 14:59:46

今日の練習。女子。大学生女子のインカレの試合を見ていても、視野の広いチームが、視野の狭いチームの死角や視野の外側から守備や攻撃をして得点していることが多いので、視野を広くして、死角を減らすような工夫や動作をする必要がある。

キックの球際でも、体軸を固定して脚を振るだけでは、球を蹴る方向が見えないので、体軸を回転させて、灯台のサーチライトのように周囲の景色を走馬灯のように見ながら、蹴る方向の状態を確認できるようにした方が良い。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12718427595.html>

732Isogawa Takuji: 2021/12/30(木) 20:21:58

追記>>731

①が③に球を出す場合、それなりの精度と速度が必要である。③は、ワンタッチやダイレクトで②に球を送る必要が時間の関係で必要になる。

①は、右足の外側で強く正確に蹴ることができたり、左足の内側で強く正確に蹴ることができたり、右足の内側で強く正確に蹴ることができるため、正確なターン・キックすることができる身体操作のための神経や筋肉を要求される。

①が③に球を出せない場合は、①が②の向こう側に飛球を上げて②の頭上を越えて②の前に落とすという方法もある。②は、後ろから飛んで来る球を前で受ける技術を練習する必要がある。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12718427595.html>