

大分トリニータニューススレッド18

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

1 Isogawa Takuji: 2019/12/13(金) 23:21:32

前スレ

大分トリニータニューススレッド17

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

2Isogawa Takuji: 2019/12/13(金) 23:24:24

5 c hは環境が悪く、青少年健全育成に問題があるようなので、こちらに移転しました。広告業者も規約を遵守して、サッカー版ではサッカーに関する広告だけにしなければならない。

3Isogawa Takuji: 2019/12/13(金) 23:38:04

過去の記述一覧

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/>

4Isogawa Takuji: 2019/12/13(金) 23:47:25

女子の練習で、横方向の半面を使うと、守備の感覚が狂うので、縦方向の半面にしないと、守備を担当する選手の士気や意欲を損なうことが分かっていないようだ。

5Isogawa Takuji: 2019/12/14(土) 19:52:35

脱ブラック部活。早稲田大学スポーツ科学部に進学する優秀選手に対して、監督者や指導員が暴言や暴行による威嚇や抑圧をするのは、他の選手に対して威嚇を保持するためなので、優秀な選手ほど被害に遭う。2019年12月14日朝日新聞朝刊19面。

@Asahi_Shakai @sports_JSA #JFA #Jleague

元優秀選手の監督者や指導員でも、間違っただけの監督や指導をされていると、高齢化で筋力や骨格が衰退し脆弱になると、無理な運動をして負傷することが増えてしまう。合理的で効率的な動作よりも、指示や命令に従順であることを優先させられた結果である。

@Asahi_Shakai @sports_JSA #JFA #Jleague

https://twitter.com/isotaku503_2
https://twitter.com/isotaku503_2/status/1205799110206377984

https://twitter.com/isotaku503_2
https://twitter.com/isotaku503_2/status/1205799487081312258

6Isogawa Takuji: 2019/12/14(土) 19:53:31

身長の高さ。遺伝子は、生活習慣で変化することもあり、遺伝子の働きによっても、父母から継承された遺伝子だけの決定ではない。飢餓や放置や集団による抑圧で遺伝子に変異し、乱暴になることもある。2019年12月14日朝日新聞土曜版5面。

@Asahi_Shakai @sports_JSA #JFA #Jleague

https://twitter.com/isotaku503_2https://twitter.com/isotaku503_2/status/1205800517365981184

7Isogawa Takuji: 2019/12/15(日) 22:18:38

リフティングやドリブルは、目が地面に近い背が低い方が有利で、ヘディングやフィードは目が地面から高く背が高い方が有利なので、背が高い選手の育成には、リフティングやドリブルをあまりさせず、ヘディングやフィードの練習を多くさせた方が良い。

@Asahi_Shakai @sports_JSA #JFA #Jleague

https://twitter.com/isotaku503_2https://twitter.com/isotaku503_2/status/1206201697711714304

8Isogawa Takuji: 2019/12/15(日) 22:53:14

アリーナ・ザギトワ氏の引退。平昌冬季五輪以降に身長が7cmも伸び、身体のバランスが変化したため、同じようにはできなくなることは、他の競技でも発生し、負傷や損傷の原因にもなる。2019年12月15日大分合同新聞朝刊17面。

@oitagodo @sports_JSA #JFA #Jleague

サッカーでも、リフティングをしていると球ばかり見てしまう癖が付いたり、体形が猫背になり、周囲を観察する範囲が狭くなるので、役割が限定されたり、判断や動作のミスを増やしてしまうことになる。2019年12月15日大分合同新聞朝刊17面。

@oitagodo @sports_JSA #JFA #Jleague

https://twitter.com/isotaku503_2https://twitter.com/isotaku503_2/status/1206204656973541376

https://twitter.com/isotaku503_2https://twitter.com/isotaku503_2/status/1206204768869216256

9Isogawa Takuji: 2019/12/17(火) 22:26:16

今夜の練習。小学生。ボランチをやりたい人は、球を受けてからターンをすると蹴る方向が見えずに球を奪われてしまうと危険であるので、ターンをしてから球を受けて、球を蹴る方向を見て、蹴ることができるようにならなければならない。それができないと一流のボランチにはなれない。

ディフェンスができないとレギュラーにはなれないので、後背の組織の状況や個人の状態を想像できるようにならなければならない。その想像の正確や精度を高めるには、ターンをしながら、周囲を見渡せるように、ボール・ウォッチャーにならないように、足下を見ないで球を扱って捌くことができるようにならなければならない。

10Isogawa Takuji: 2019/12/17(火) 22:31:58

今夜の練習。中学生。ヘディングの練習をするためには、精度の高いフィードやクロスを蹴ることができないと練習にならないので、まず、フィードの精度を高める必要がある。フィードの仰角は、球を右足で刈り上げる位置が、正面を12時とすると、11時ぐらいになるので、蹴る位置を3時から11時の間で調節して仰角を定めるようにする。CKやFKでも応用できる。

右足が得意で左足が不得意な人は、右足で蹴る場合、左足の軸足の爪先が開いて、右足を振り切ることができるのに、左足で蹴る場合には、右足の軸足の爪先が閉じて、そのまま蹴ると左の方向に逸れてしまうところを、無理矢理に右の方向に巻き込んでいるので、右の方向に外れてしまっている。

自身の蹴る姿勢を撮影して左右で見比べて、同じように蹴れないと、対戦相手に有利な状況や状態を作出してしまうことになる。

11Isogawa Takuji: 2019/12/17(火) 22:35:12

今夜の練習。女子。守備をするには、後背の組織の状況や個人の状態を確認しておくことが必須なので、硬直的なシステムにならないように、位置取りや判断に柔軟性や即応性を持たせるために、目視による確認で最適な判断や行動ができるように練習しなければならない。

CKの仰角が低くなっているので、軸足の踏切の位置を調節して、右足では2時や1時、左足では10時や11時の位置で蹴ることで仰角を調節するようにする。

12Isogawa Takuji: 2019/12/17(火) 22:42:49

追記>>10

精度の低いフィードでもヘディングの練習をするには、キーパーグローブを両手に嵌めて、握り拳の小指側でハンマーのように球を撃つことで、球の軌道を正確に予測できるように練習することができる。球の中心を正確に捉えられるようにする。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/015-300.htm#337>

13Isogawa Takuji: 2019/12/17(火) 23:36:17

スポーツピア (小久保裕紀氏 2019年12月17日日本経済新聞朝刊39面)。小さな負傷すると、その部位に力を入れられなくなるので、他の部位に負荷や負担が移転して、大きな負傷の原因になる。どの部位に負担や負荷が発生するかを理解しなければならぬ。 @nikkei_kaisetu @sports_JSA

https://twitter.com/isotaku503_2https://twitter.com/isotaku503_2/status/1206940552450564096

14Isogawa Takuji: 2019/12/17(火) 23:36:50

おこしやす京都ACでは、職人のコツを皆が共有すれば美味しい天婦羅を家庭でも食べれると言っているそうだ。職人は、毎日のように揚げるので熟練するが、家庭では毎日のように揚げるわけではない。2019年12月11日産経新聞朝刊13面。
@Sankei_news @amitie_top #JFA #Jleague

暗黙知を形式知に明文化しても、人間がやる場合、練習や実際の修練や鍛錬が必要になる。幾ら誰かから与えられた知識や技術を誇示しても、本人が実際にできないと、説得も説明もできない。2019年12月17日産経新聞朝刊13面。
@Sankei_news @amitie_top #JFA #Jleague

https://twitter.com/isotaku503_2https://twitter.com/isotaku503_2/status/1206944141478973441

https://twitter.com/isotaku503_2https://twitter.com/isotaku503_2/status/1206944290452230146

15Isogawa Takuji: 2019/12/20(金) 21:38:47

今日の練習。小学生。ゴールにシュートが嫌われる原因は、決断をした際の球の位置と蹴る際の球の位置とがズれているからなので、球が動いている場合は、動いていない球を蹴ることは、ほとんどないので、決断した際に、蹴る際の球の位置を正確に予測して蹴る動作をするようにする。

16Isogawa Takuji: 2019/12/20(金) 21:42:06

今夜の練習。球を刈り上げる場合、リフティングの癖で球を足で持ち上げてしまうと上下動の精度の低さでフィードやループなどの精度が低下するので、球を真横から切り捨てるように刈り上げなければならない。上下動では、芝生の硬軟による影響を受けてしまう。

17Isogawa Takuji: 2019/12/20(金) 21:48:28

今夜の練習。中学生。シュートの際に、球に足を当てようとして体勢を崩してしまうと、身体のパネが効かなくなり、速度も精度も低下してしまうので、体勢を崩さない様に、歩幅や歩数を計算して、球が足に当たるようにする。

フィジカルで合わせようとするとうつらなってしまうので、メンタルで合わせるようにする。小脳や脊髄で反射的に合わせるのではなく、大脳で思考的に合わせるような練習をさせて、小脳による体験や経験の蓄積で、判断や動作を早く速くできるようにする。

18Isogawa Takuji: 2019/12/20(金) 21:52:56

今夜の練習。女子。プレスを受けて、後退しながらパス・コースを作って蹴る場合、バック・ステップを対戦相手に正対しながら行うと、バック・スウィングが小さくなり、パスが弱く遅くなる。

上半身は対戦相手に正対させて、下半身はバック・スウィングを大きく取ることができるように、徐々に斜に構えることができるようにする。上半身と下半身との角度差を使って、強く蹴ることができるようにする。

19Isogawa Takuji: 2019/12/20(金) 23:06:34

来年の作戦として、WBに強いパスを出して、それをダイレクトやワンタッチでFWにスライスやフックで軌道を曲げて出して、それをダイレクトやワンタッチでシュートできるようにする練習が必要である。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1576752657/235>

235 Isogawa Takuji : 2019/12/20(金) 23:05:36.33 ID: jyWhcnN+0

20Isogawa Takuji: 2019/12/21(土) 00:21:10

直線の平面でのパス・コースやラン・コースは塞がれ阻まれるので、ラン・コースでは人間は空を翔べないので、パス・コースを曲線や立体にして通すしかない。球を曲げるには、ダイレクトやワンタッチの方が蹴り易い。

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1576752657/238>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1576752657/255>

255 Isogawa Takuji : 2019/12/21(土) 00:19:52.55 ID:ES/N7HiU0

21Isogawa Takuji: 2019/12/22(日) 22:43:02

追記>>17

中学生や高校生は、身長が伸び、脚の長さも伸びるので、歩幅も長くなるため、以前に合っていた歩幅や歩数が、徐々に合わなくなるので、その変化に日進月歩で対応しなければならない。

22Isogawa Takuji: 2019/12/23(月) 08:57:36

骨が伸びると、伸びた部位が一時的に軟らかくなり脆くなるので、骨が伸びるのが就寝中であるから、毎朝、身長を測定して記録し、身長が伸びたら、練習を走行練習のみとし、骨折事故を回避して、伸びた骨を鍛えるようにする。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#276>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#279>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#292>

23Isogawa Takuji: 2019/12/25(水) 00:09:25

今夜の練習。中学生。身長が伸びると、目の高さも高くなるので、遠くに見えていた球や人が、目が上に上がることで近くに見えるようになるので、距離感や速度感に変化が発生する。

タイミングやポジショニングの感覚が変化するので、元に戻そうとして、姿勢を崩して目の位置を下げると、尻や額が回転軸から外れてバランスが崩れ、絶不調に陥る。

目の位置が高くなったことを受け容れて、背筋を伸ばした姿勢を保持し、距離感や速度感の変化に対応する練習をする。距離感や速度感に敏感を要求するワンタッチやダイレクトの練習を励行し、伸びた身長の状態に感覚を合わせる。

24Isogawa Takuji: 2019/12/25(水) 00:25:41

追記>>23

監督者や指導員でも、体重が増えたり筋力が弱くなったりすると、現役時代の方向や速度で球が行かなくなり、ミスやエラーを多発させるようになる。中学生や高校生に見せるのなら、基本通りにきちんと球の行方を確認して蹴る技術を装備しなければならない。

25Isogawa Takuji: 2019/12/25(水) 00:30:58

今夜の練習。女子。インサイドでのトラップやキックで、球を足に直角に直線的に当ててしまうと、球が甲に乗り上がって、球が浮いてしまうので、球の来る方向や行く方向に対して、足を鋭角に刺し斬ったり、足を鈍角に撫で斬りにして、球を横回転させて足の内側に沿って転がすようにする。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#116>

26Isogawa Takuji: 2019/12/26(木) 23:29:18

クラブの実力は、基礎体力として育成した選手を基盤とするので、高額年俸の選手を売り込まれて浪費や乱費をさせられることはない。

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1577285065/267>

高額年俸の選手の採用をクラブに要求するような怠惰や放縦は、地域住民が支払っている入場料や広告料を略奪される侵略に加担していることになる。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1577285065/268>

268 Isogawa Takuji : 2019/12/26(木) 23:27:34.46 ID:Qu89JFNj0

27Isogawa Takuji: 2019/12/28(土) 19:13:12

今日の練習。中学生。「球を止めて蹴る」は、球を受けて転がす球の位置を足下を見ないままに位置や軌道を捕捉して蹴ることができる技術なので、球を受けた際に球を見るために下を向いては練習にならない。ヴォレーの練習でも、球を見て蹴っているのは、練習にならない。球を蹴る点が見えない軌道の球を蹴る練習にはならないからである。

ヘディングの練習でも、跳躍した最高点で額に当てることができなければ、対戦相手に競り勝つことができない。試合の状況での自分自身の状態を想定しての練習でなければ、練習のための練習になってしまうのである。

5対2の練習でも、同じパターンを連続させても、対戦相手からパターンを見抜かれてしまうので、球を失う原因を練習していることになってしまう。意識の高い練習をするには、嫌われることを厭わない意思が必要になる。

28Isogawa Takuji: 2019/12/28(土) 19:15:59

今日の練習。女子。対戦相手は、片側で密集による突破を図り、守備を片側に寄せておいて、反対側に球を振って、個人能力での突破を図る可能性があるので、必要以上に寄せられないように、反対側の選手の動向を確認できるようにFW側から声掛けをすることが必要になるだろう。

29Isogawa Takuji: 2019/12/29(日) 08:42:39

参考資料>>27

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/286.htm#282>

30Isogawa Takuji: 2019/12/30(月) 12:03:02

今日の練習。女子。シュートでの体軸の位置取りを瞬間的に調節する方法には、跳躍した軸足の膝下を前に振るか後ろに振るかで体軸の位置を前に動かしたり後ろに動かしたりする方法がある。

31Isogawa Takuji: 2019/12/30(月) 12:57:34

今日の練習。小学生。試合形式。パスを受ける側の位置取りが、パターン化されていると、対戦相手の守備に阻止されてしまうので、パスを出す側の負担を考慮して、阻止されないように動いて受ける必要がある。

パスを出す側は、パスを受ける側の動きを見ることができるよう、ステップやターンができる姿勢を準備しておいて実行する。

32Isogawa Takuji: 2019/12/30(月) 23:09:37

前スレ

大分トリニータユーススレッド17

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/017.htm>

33Isogawa Takuji: 2020/01/01(水) 00:39:39

点取り屋の才能。サッカー日本代表の得点者が、クラブのユース出身者ではなく、高校出身者が多い原因は、シュートの体勢には、個人の体格や筋力にあった判断や動作が要求されるので、他人に教えられては身に付かないからである。2019年12月31日朝日新聞朝刊16面。 #JFA #Jleague

https://twitter.com/isotaku503_2
https://twitter.com/isotaku503_2/status/1212032483593605124

34Isogawa Takuji: 2020/01/01(水) 00:47:12

謹賀新年

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/nenga/2020.htm>

35Isogawa Takuji: 2020/01/01(水) 20:53:19

追記>>28

対戦相手が強豪で、声掛けだけでは持たないことが予想されるので、最初は慣れるまで、FWが守備参加しておくことが必要なのではないか。

36Isogawa Takuji: 2020/01/07(火) 21:59:31

今夜の練習。女子。ドリブルの練習。前にスペースが有って速く走るドリブルでは、球を、前に来た足で突いて転がし、体が追い掛けるが、前に人が居て突破するドリブルでは、球を後ろに来た足で掛けて転がし、体を先に入れ、球が後ろから来るようにする。

このタイミングやリズムの変化を連続させて練習するには、球を転がす速度の加減や、体を走らせる速度の加減を、学習する必要がある。変化させるタイミングを最適な時刻や場所で発生させ、リズムを刻むには、歩幅や歩数の調節も必要になる。

37Isogawa Takuji: 2020/01/10(金) 23:10:06

今日の練習。小学生。休養して栄養を摂取して身長が伸びると、脚の長さや足の長さが長くなるので、同じ股関節の開脚角度だと、回転半径も長くなるので、思ったよりも足の内側に、球が当たるようになる。

そうすると、思った通りのコントロールができなくなってしまうので、開脚の角度を調節する。足が届く範囲も広くなるのだから、体幹の回転を速くして、対応できる範囲を広げる。球の軌道予測

も距離感や速度感が目の位置の高さで変化しているので、身長伸びが止まるまで繰り返す。

38Isogawa Takuji: 2020/01/10(金) 23:13:19

今夜の練習。高校生。球を視線で追いかけるために目を動かして頭を動かしていると、判断や動作が遅くなるので、身体動作は球を蹴るための動作に、その全部を動員して、ズレやブレの原因になる搜索や確認のための動作は、球を蹴る動作の最中は行わないようにする。

39Isogawa Takuji: 2020/01/10(金) 23:17:28

今夜の練習。女子。球の方向を決定するために脚を振ると、蹴りが強くなり過ぎて、球が速く行き過ぎるので、球の向かう方向を決定する方法は、球に足が当たるタイミングを調節して行うようにする。体軸の位置を軸足で前後に調節して、タイミングを調節する。

球を受ける側が、球が速過ぎて、トラップすると球が離れて奪われてしまうような場合、シュートやパスをダイレクトで強く蹴ることで、奪われないようにする判断や動作も必要である。

40Isogawa Takuji: 2020/01/11(土) 16:39:37

今日の練習。長谷川雄志氏は、休業期間の走り込みで跳び跳ねるような走り方で走り込みをした所為か、走行での上下動が大きく球が浮いたり弾んだりしてしまうことが多かった。

足を上から地面に叩き付けて反動で走る走り方では無く、足を横から地面に滑り込ませて、足裏で地面を斜め後ろ方向に推すようにして走り、体や球への衝撃や反動による誤差を減らした方が、走行中の球の蹴り方として、精度の高い球を蹴ることができる。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1578564463/432>

432 Isogawa Takuji : 2020/01/11(土) 16:38:09.86 ID:lvvNCO+k0

41Isogawa Takuji: 2020/01/11(土) 16:52:53

追記>>39-40

練習方法としては、1 mゴールを置き、1.5 m程度の距離を全力疾走で走り、1 mゴールに向かって左右どちらかに2.0 m程度の距離で置いた球を蹴り、1 mゴールのポストかサイドネットかに地這球（グランウンダー）で当てるように練習する。

全力疾走で身体の上下動を減らし、球が浮いたり弾んだりしないように、シュートやパスをする練習である。

42Isogawa Takuji: 2020/01/12(日) 21:02:14

今日の練習。15 ~ 20 m程度の近距離での高速パス交換の練習。歩幅や歩数を合わせないとズレが発生するので、パスが出された瞬間に蹴る地点を決めて、最適な歩幅や左右で球に足を合わせるように、判断を早くして、寸詰まりにならないようにしなければならない。

芝生と足裏との摩擦は、場所によって異なるので、足裏と芝生との摩擦に依存して体幹回転の速度を決めていると、摩擦の過不足で蹴った球が向かう方向や速度にズレが生じる。

足裏と芝生との摩擦を使い、その過不足を視覚で感知して、その過不足を体幹の筋肉で補完し、必要な体幹速度を確保しなければならない。球を見るために目や頭を動かすと、その速度の過不足を感知できなくなる。

シュートやフィードなど強く速い球を蹴る場合には、足裏と芝生との摩擦の限界を超えるので、幾ら芝生を踏み締めても足りないため、体幹回転の速度や姿勢が不安定になる。

足裏と芝生との摩擦を使わずに、体幹回転する筋力を強化して、空中での体勢や姿勢での速度確保をしなければならない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1578564463/577>

577 Isogawa Takuji : 2020/01/12(日) 11:34:11.32 ID:EAMN0WWZO

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1578564463/580-581>

580 Isogawa Takuji : 2020/01/12(日) 11:38:13.79 ID:EAMN0WWZO

581 Isogawa Takuji : 2020/01/12(日) 11:41:41.24 ID:EAMN0WWZO

43Isogawa Takuji: 2020/01/13(月) 01:15:16

今夜のアジア選手権の日本代表の敗退。選手が認識している範囲が狭いのは、過剰な役割分担を、監督者や指導員が強制してきたことに起因する。流動的な役割分担を選手が相互に判断して行動することができていない。選手を頻繁に交代させて、競争させているからである。 #daihyo #代表 #JFA #Jleague

競争させるには、客観的な基準が必要になり、それぞれの位置や役割を固定化して標準化しないと競争の基準が明確にならない。多数の選手を集めて競争させることで、固定化や硬直化で選手を型に嵌めてしまっている。チーム当たりの選手の人数を制限した方が良い。 #daihyo #代表 #JFA #Jleague

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1578564463/763>
763 Isogawa Takuji : 2020/01/13(月) 01:14:07.09 ID:X8Hvdo3k0

44Isogawa Takuji: 2020/01/13(月) 22:36:56

今日の練習。近距離でのパス交換の練習。精度を上げるためには、軸足の跳躍で体幹回転の位置決めをして、芝生の摩擦の大小での精度低下を防止し、体幹回転の速度制御や時機制御で方向や速度を決めた方が良い。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1578564463/918>
918 Isogawa Takuji : 2020/01/13(月) 22:36:09.92 ID:X8Hvdo3k0

45Isogawa Takuji: 2020/01/14(火) 10:37:18

高松大樹氏も森島康仁氏も北嶋秀朗氏も、軸足の摩擦を強くして負傷することが多かったので、軸足を芝生に密着させるシュート方法は危険である。軸足を離陸させて、体幹筋力でのシュートをした方が良い。着地は両足で行う。空中での姿勢や体勢を安定や制御して、シュートの精度を高める。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1578564463/938>
938 Isogawa Takuji : 2020/01/14(火) 10:36:25.93 ID:shkEPiqi0

46Isogawa Takuji: 2020/01/15(水) 00:10:03

今夜の練習。中学生。キック動作で首を振ると、目や顔が向いている方角と足や腰が向いている方角との差分を認識できなくなるので、キック動作の最中は、球を目で追わず、首を横や縦に振らないようにする。重い頭を動かすと、キック動作のズレやブレの原因にもなる。

47Isogawa Takuji: 2020/01/15(水) 00:33:24

今夜の練習。女子。パスを出した後で、パスを受けた側が、どうするのかを考えて、直接にサポートするのか、受けた側がパスを出す相手をサポートするのか、奪われた場合のことも考え、準備をする判断や動作をしなければならない。それらを考えて見たり動いたりしていると、パスの出し方にも配慮ができるようになる。

48Isogawa Takuji: 2020/01/17(金) 11:53:14

昨日の練習。球を蹴る方向を見ようとして、回り過ぎてしまうと、

球が逸れてしまうので、準備段階で、球を蹴る方向に首を回して向けておくおいてから、球を蹴る動作をすることもできる。その場合は、対戦相手に球を蹴る方向を察知されてしまうので、察知されても構わない状況かどうか判断する。

察知されないようにするには、球を蹴る方向を見たい欲求を自制するとか、周囲の状況や状態を脳で予想するためには、試合前や試合中の情報収集や対戦相手の動向の研究や洞察が必要である。

49Isogawa Takuji: 2020/01/17(金) 23:11:41

今日の練習。走行中に陸上競技のように爪先を真正面に向けると、球をダイレクトやワンタッチで受けて蹴る際の融通が効かないので、爪先を開いたり閉じたりする角度調節をする。

高澤優也氏は、脚の振りが大きく、腰の廻しが小さいので、蹴賭の方向が安定しない。脚の付け根を中心とするのでは無く、腰の尾?骨や丹田を中心にして、脚を振り回さず、腰を回して、その中心の位置決めて球を蹴る方向を決めるようにする。

蹴賭の球速が遅いので、速くするための手段として、脚を振るのでは無く、腰を回して、球に体重が乗るようにする。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1578982890/>

211 Isogawa Takuji : 2020/01/17(金) 11:47:31.36 ID:T/C8Is3G0

50Isogawa Takuji: 2020/01/17(金) 23:14:03

今日の練習。小学生。軸足を地面に接地して、球を真横から蹴ると、膝が曲がってしまい、立っている軸足とのバランスが崩れてしまう。球が思わぬ方向に飛んでしまうことになる。

軸足を地面から離陸させてジャンプし、蹴る脚の膝を曲げずに、球を真横から蹴ると、球を滑らせるように蹴ることができる。球を蹴り易くなるし、球を受け易くなる。

人数が少ないので、本来は4角形を組んで行う練習を、3角形で行うと、無理が生じることがあり、試合で応用しようとしても、不自然な構成をしてしまうことになるので、実際の試合で発生をした事象を分析して問題を解決できるように、練習を選択したり、独自に考案した方が良い。

51Isogawa Takuji: 2020/01/17(金) 23:17:46

今夜の練習。近く短く遅いパスが繋がらないことが多い原因は、待ち構えた状態での練習を狭い地域で固定的に行っているから

なので、試合での状況や状態を再現するように、流動的に動く練習をする。軸足が地面に接地した状態では動けなくなるので、軸足を地面から離陸した状態を連続させるようにして、縦横に動けるようにする。

52Isogawa Takuji: 2020/01/17(金) 23:24:09

今夜の練習。女子。劣勢側は、球保持者に対して選択肢を作る動きをして、球保持者が選択してパスを出したら、その受球者が次の球保持者になるので、次の選択肢を準備しなければならないのだが、前の選択肢と次の選択肢との位置取りが遠過ぎて間に合わないことが多いので、間に合うような位置取りの距離や時間を考えて動くようにする。

53Isogawa Takuji: 2020/01/17(金) 23:27:08

球を押し過ぎて凹ませると球が歪むので、コントロールが悪くなる。球を凹ませないように強く蹴るには、球を足の上で転がして、推進力を接線方向に掛けるようにする。

54Isogawa Takuji: 2020/01/18(土) 17:54:46

要約>>49

Don't Swing. Turn.

55Isogawa Takuji: 2020/01/18(土) 21:51:11

FC今治のサッカー指導法。剣道でも、基本的な動作を円滑かつ迅速に行うための型式を幼少期に教え込むことで、視覚と筋肉や骨格との連動を司る脳神経機能を発達させる。日本人選手の判断や動作は遅く遅くされてしまう。2020年1月18日朝日新聞朝刊15面。@asahi_sports #JFA #Jleague

監督者や指導員からの指示や命令は、聴覚から入ってくるので、それを言語として理解し、周囲の状況を視覚で認識して、動作を決定するには時間が掛かってしまうからである。各選手が、自分の脳で判断し、自分の体で動作しないと、早くも速くもならない。@asahi_sports #JFA #Jleague

56Isogawa Takuji: 2020/01/20(月) 20:54:29

昨日の練習。近距離のパス交換の練習。軸足で跳躍しても、両足の高さが異なって回転面が水平にならず、蹴る足の伸ばしている

と、球の回転も傾いて、軌道が曲がってしまうことがある。故意に軌道を曲げるには、この傾きを調節するのだが、通常は水平を維持しなければならない。

今日の練習。ザスパ群馬から移籍してきた高澤優也氏と吉田舜氏は、基準時機や基準速度が大分トリニータの方がJ1経験で早く速いので、タイミングが合わないことが多いようだ。早さや速さに慣れる必要がある。こんなもんでいいだろうとレベルを下げる方向に持ち込むのはよろしくない。ヴァンフォーレ甲府から移籍してきた小出悠太氏や佐藤和弘氏も努力する必要がある。

高橋祐翔氏は、足の動かし方が直線なので、早さや速さの向上に限界が発生する。足の動かし方を円弧にして、タイミングを計る機会やスピードを上げる方法を増やす必要がある。

高澤優也氏は、球に脚を伸ばして体が傾き、球を逸らしてしまうので、軸足で体軸の中心を動かし、両脚のバランスを保ったまま、球に足を当てられるようにしなければならない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1578982890/512>
512 Isogawa Takuji : 2020/01/20(月) 20:04:03.94 ID:xuOe4yws0
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1578982890/517>
517 Isogawa Takuji : 2020/01/20(月) 20:52:41.11 ID:xuOe4yws0

57Isogawa Takuji: 2020/01/21(火) 23:12:29

今夜の練習。脚を振り回してシュートを撃っても、球速は出ないし、方向も定まらないので、全身の力でバネを効かせて、体重を球に乗せるには、どのようにすれば良いかの方法論が必要である。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/017-100.htm#154>
<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/017-600.htm#618>
<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-700.htm#725>
<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/011.htm#126>
<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#606>

58Isogawa Takuji: 2020/01/21(火) 23:16:26

今夜の練習。中学生。前方で受ける相手が対戦相手に塞がれて球を送球できない場合に、苦し紛れに後ろに蹴ると、待ち構えられていることが戦術上多いのだから、前に蹴るにおいて、対戦相手と競合しても勝てそうなマッチ・アップになる位置に、球を流し込んだり落とし込んだりするようになる。

その蹴る球の球速や仰角や回転に、どのような工夫を凝らせるか

どうか、技術力である。

59Isogawa Takuji: 2020/01/21(火) 23:21:42

今夜の練習。女子。跳び跳ねるような走り方で走行練習をさせても、実際に球に触ると、球を浮かせたり弾ませたりしてしまうので、15m全力疾走したら、20mは周囲を見回しながら適切な位置取りができるようにして、全力疾走の最後に球を蹴ることができるような練習が必要である。

いかに球に触る練習の中で、走らせて試合に必要な体力や筋力や骨格を装備させることができるかが、練習内容を構築する監督者や指導員の仕事である。

60Isogawa Takuji: 2020/01/24(金) 23:26:04

今日の練習。小学生。強い球を受けるには、体を前に進めて足を後ろに回すか、体を後ろに退げて足を前に回すか、その組合せで緩衝するようにする。球の勢いに負けまいとして両方を前に出してしまうと球を弾いてしまう。

61Isogawa Takuji: 2020/01/24(金) 23:32:01

今夜の練習。人工芝は平坦だが、天然芝は起伏や凸凹があるので、軸足で地面を踏み締めて踏ん張る蹴り方をしていると、その力が強過ぎたり弱過ぎたりしてしまうので、軸足で踏ん張らず、軸足を体幹回転の方向に回すことで、回転の速度を速くしたり、体幹回転の反対方向に回すことで、回転の速度を遅くしたりする。

身体の蹴る側の半身だけを振るよりも、軸足側の半身も回した方が、回転扉のように蹴る力を増すことができる。

62Isogawa Takuji: 2020/01/24(金) 23:35:48

今夜の練習。中学生。マッチ・アップ・チャレンジは、半面ではリカバリーの練習にならずに失点に直結するので、リスク管理がしっかりできるような意識や準備を全面練習で行う必要がある。パスの精度には、判断の精度と動作の精度とがある。判断の精度の練習も数をこなす必要がある。

63Isogawa Takuji: 2020/01/24(金) 23:37:40

今夜の練習。女子。予定したパスを通そうと意地になって、同じパスを繰り返すと、試合では大量失点の原因になるので、意地を

張らずに、よく考えて、対戦相手に狙われないような配球の判断が必要である。

64Isogawa Takuji: 2020/01/28(火) 23:09:57

今夜の練習。中学生。マッチ・アップ・チャレンジに必要な判断や動作の精度を高めるには、球を蹴ってから届くまでの間の時間に対戦相手がどのような判断や動作をするのかを予想することも必要になる。対戦相手の動作の範囲を予想して、球を受ける相手が動作可能な範囲と照合して、その差分の三日月に球を入れたり落としたりする。

その差分は三日月型なので、入れる球は、その三日月をより長く通過するように曲げる。落とす球は、その三日月の幅の広い場所に長い時間留まるように留める。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-300.htm#309>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-300.htm#327>

http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2016/2016-10-25_Creciente.jpg

狙いを定めるにおいて、爪先や膝の向きを気にしても、軽い爪先や膝の向きが球を蹴る方向に影響しないので、重い動体の向きを決めている腰幅や肩幅の正面が向いている方向を意識するようにする。腰幅や肩幅は、キック動作において捻転しているのだから、腰幅と肩幅を水平に動的に立体交差させて、インパクトの瞬間に向いている方向を意識する。

65Isogawa Takuji: 2020/01/28(火) 23:20:30

今夜の練習。女子。巻いて蹴るという蹴り方は、腰幅と肩幅とをゼンマイのように巻いておいて、その巻き戻す力で蹴る、という意味なので、上半身の肩幅を正面に向けた状態で、下半身の腰幅を蹴る逆方向に巻いて、巻き戻す方法と、下半身の腰幅を正面に向けた状態で、上半身の肩幅を球を蹴る順方向に巻き、巻き戻す方法とがある。

走りながら蹴る場合は、下半身を逆方向に巻くと走り難いことがあるので、上半身を順方向に巻いて蹴るようにする。その方が、肩幅を対戦相手の隙間に対して狭くすることができるので、突破し易くなる。

蹴る方向を決めるにおいて、何か固定的な基準が欲しくなるのか、爪先や膝の方向に拘ったり、上半身を硬直させ固めてしまうことがあるが、それでは硬直した球を蹴ってしまうことになるので、柔軟にコントロールしやすい球を蹴ることができるようにする。

66Isogawa Takuji: 2020/01/31(金) 23:09:32

今日の練習。小学生。藤壺マーカーに球を乗せてフィードを蹴る練習。蹴った後に顔が前を向いている必要は無いので、尻が前に向くように半回転して練習する。一回転して前を向くようにして、後ろがどうなっているかを確認し、ファースト・ディフェンスをどうするかが判断できるようにもする。球が到着するより以前に、顔が前を向けるように、ターンのスピードを上げる。

67Isogawa Takuji: 2020/01/31(金) 23:17:29

今日の練習。中学生。軸足を地面に接地したまま蹴る癖を付けていると、蹴る足を上に上げることになり、骨盤（腰幅）が傾いてしまう。軸足の爪先を前に向けていると、蹴る際に踵が上がるので、球を浮かせてしまうため、それを抑えようとして、ダウン・スウィングの癖も付いてしまう。

そうすると、その軸足側で蹴る必要が出て来た場合、骨盤が傾いているため、下から上へのアップ・スウィングになってしまうので、コントロールが効かなくなる。

骨盤を矯正するには、普段から軸足で跳躍し、骨盤が水平になるように蹴る練習をする必要がある。右足でしか蹴れない人や左足でしか蹴れないと、対戦相手にパスやシュートのコースを容易に塞がれてしまうので、両足で蹴れるようになることが必須である。

骨盤が水平であることが、身体制御の精度を向上する基礎となるので、得意な足でのパスやシュートの精度も向上できる。

68Isogawa Takuji: 2020/01/31(金) 23:22:43

今夜の練習。中学生。ダイレクトやワンタッチでのパスの精度が低い原因として、球を足に直角に当てるため、球を弾いてしまうということがある。球を弾かないようにするには、足の内側で球を転がすようにして受けて出せるようにして、コントロールする時間を作るようにする。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#116>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/010.htm#111>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/016-300.htm#317>

69Isogawa Takuji: 2020/01/31(金) 23:32:01

今夜の練習。女子。球を受けて出す動作が晚くなる原因に、パスの精度と動作の精度とがあるが、パスを弾ませないように蹴るに

は、骨盤を水平にして、球の半分の高さで水平に蹴る必要があるし、パスを受けてターンをして前を向く速度を上げるには、下を向かず、球を見ずに、球の転がした軌道が触覚で感知できなければならぬ。

パスの精度を上げるには、受ける側に最初から前を向かせ、後方からのパスを、受ける側の足に当てるようにする練習もあるし、ターンの精度を上げるには、目を瞑って、球を足に当ててもらふ練習もある。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#730>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/013.htm#33>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/013.htm#34>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/013.htm#35>

70Isogawa Takuji: 2020/02/02(日) 21:22:52

昨日と今日の中学や高校の新人戦。球のバウンドに合わせて歩幅や歩数を合わせて、落下直前に、骨盤を水平にして、左右の足で水平に蹴ることができるようにする。パスの精度を向上し、FWの最前列の前と最後列の後だけでなく、その間に入れたり落したりできるようにする。対戦相手が成功したからとあって、練習もしていないことをすると失敗する。

71Isogawa Takuji: 2020/02/02(日) 22:54:49

バレーボール選手の柳田将洋氏の小学生時代。自分から演習する自主性が上達の原動力となる。監督者や指導員から言われてするだけでは、自分で判断や動作の良い悪いが分からないが、自分で判断や行動をすると分かるようになる。2020年2月2日朝日新聞朝刊12面。 @Asahi_Shakai @sports_JSA

https://twitter.com/isotaku503_2https://twitter.com/isotaku503_2/status/1223958260882870277

72Isogawa Takuji: 2020/02/04(火) 22:53:45

今夜の練習。フィールドの練習は、試合を想定して、毎回、方向や距離を変化させて蹴る。試合では、同じ地点から何度も蹴ることは、GKやPKぐらいしかないし、何度も同じ位置から蹴ると、その軸足や蹴足の地点が抉られて削られて凹むので、状況は変化している。

73Isogawa Takuji: 2020/02/04(火) 22:56:03

今夜の練習。中学生。クロスの精度が低い原因は、球を見るために下を向いてしまい、体軸が揺れたり振れたりしているからなので、球の位置は、球を触った感触で、あるいは、パスされた球の軌道を予測して、下を見ずに蹴ることができるように練習する。

74Isogawa Takuji: 2020/02/04(火) 23:00:13

今夜の練習。女子。パスのスピードが速かったり遅かったりしている原因は、走っている体の体重によるベクトルを計算に入っていないからなので、体重移動のベクトルを計算に入れて球を蹴る方向を決めるようにする。球を止めて蹴る練習をしていると身に付かないので、走りながら蹴る練習をする。

フィードの練習でも、走り込む方向によって、蹴る方向が変わるので、フォワード志望であれば特に、あらゆる角度から走り込みをして体重移動のベクトルを作り、それを計算に入れて、正面の相手に球が届くように、体幹の回転や膝下や股下の振幅や振速を調節する。

75Isogawa Takuji: 2020/02/05(水) 11:38:58

今日の練習。トラップ&キックの練習。球を止めてしまうと対戦相手からのプレスで蹴ることができる範囲が狭くされてしまうので、サイド・ステップの方向に球を転がして蹴る練習をする必要がある。

対戦相手のプレスを、どの程度と想定するかの意識の差が、練習に現れるので、意識だけでなく、物理的に板人形を2～3並べて、その両脇の側前方から球を入れて、別の脇から球を側前方に送る練習を繰り返す。

正面においたゴールに、板人形の脇を躲してシュートを撃つようにすることができる練習も必要である。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1579990660/550>

550 Isogawa Takuji : 2020/02/05(水) 11:37:57.60 ID:pzpkG1T30

76Isogawa Takuji: 2020/02/06(木) 22:46:25

今日の練習。三平和司氏は、少しフォームが硬直的なので、軸脚を前後左右に振り、体軸を前後左右に動かし、フォームの柔軟性を高め、蹴る方向を調節できるようにした方が、シュートの枠内決定率が向上すると思われる。着地は両足同時に行う。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1579990660/599>

77Isogawa Takuji: 2020/02/06(木) 22:52:07

今夜の練習。球が思ったよりも爪先側や踵側にズレて足に当たる原因は、軸足の足裏と芝生との摩擦が場所によって異なっていて、滑ったり掛かったりするためなので、軸足の足裏の全面を地面に接地して踏みにじるようにして摩擦を触覚してから水平に跳躍し、球を蹴るようにする。

足に球を当てようとして、脚を伸ばしたり縮めたりして合わせる動作がズレやブレの原因になる。脚を伸ばしたり縮めたすると、回転や振幅の半径が変化するため、方向制御ができなくなるからである。体軸を移動させるために、摩擦を確認し、体幹を使って跳躍の距離や速度を調節する姿勢制御ができるようにする。

78Isogawa Takuji: 2020/02/10(月) 08:43:41

昨日の練習。跳躍などによる全身のバネの試験。合格していたのは、三竿雄斗氏と知念慶氏で、小手川宏基氏や刀根亮輔氏は全身の動作を統合できていないようだった。こればかりは、過酷な反復練習で装備するしかないなので、それが足りていない、ということになる。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1579990660/706>

706 Isogawa Takuji : 2020/02/08(土) 20:40:56.63 ID:CFTBoAo40

79Isogawa Takuji: 2020/02/10(月) 08:43:56

今日の練習。練習後のクロスの練習。三平和司氏や渡大生氏は、背が低いので、低く速いクロスを、高澤優也氏は、そこそこ背が高いので、高く落ちるクロスを蹴り分ける必要があるが、左から蹴る三竿雄斗氏や高畑奎汰氏は蹴り分けていた。右から蹴るのは、吉阪圭介氏が蹴っていたが、自信を付けさせるためか、遅い球を蹴っていたので、試合に通用できるかどうかは不明である。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1579990660/708>

708 Isogawa Takuji : 2020/02/08(土) 20:48:57.79 ID:CFTBoAo40

80Isogawa Takuji: 2020/02/10(月) 08:46:51

速いクロスに対しては、その球の速度を活かし、体に当てる部位の形や力の方向で、球を弾く方向を調節できるようにし、できるだけ小さく速い動きで対応できるようにする。 >>78

81Isogawa Takuji: 2020/02/10(月) 08:51:34

運動強度については、やり過ぎてしまうことがあるので、計画性や客観性が必要となる。>>78

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#730>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/015-900.htm#960>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/016-500.htm#523>

82Isogawa Takuji: 2020/02/11(火) 17:45:44

今日の練習試合。パスの球速は速ければ良いというわけではないので、目的とする試技に最適な球速になるように調節できるようになる必要がある。

体速度が目的とする試技にとって速過ぎる場合には、進行速度を回転速度に変換することで、進行速度を遅くすることができる。回転することで、足を球に薄く当てたり厚く当てたりすることもできる。

83Isogawa Takuji: 2020/02/12(水) 12:49:54

今日の練習。トラップが上手な選手は、足に触った感触で、球の動き（軌道・位置）が分かるので、下を見ずに蹴ることができるので、頭の動きで球が浮いたり弾んだりせず、足下の死角から球が出て来るまでに蹴ることができるので、球を早く送り出すことができる。

また、球の動き（軌道・位置）を見ないで分かるようになると、体軸の位置の調整や足脚の開きや形による半径の調節も球を見ずにできるので、方向や速度の精度を向上することができる。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1579990660/842>

842 Isogawa Takuji : 2020/02/12(水) 12:48:57.84 ID:9m9CBaRm0

84Isogawa Takuji: 2020/02/12(水) 22:31:09

今夜の練習。身体を動かさずに、足脚だけを動かすと、足脚振速が速くなり過ぎてしまう。重い身体を軸足の力で動かして、蹴足を最適な力で球に当てるようにしなければならない。

85Isogawa Takuji: 2020/02/12(水) 22:36:34

今夜の練習。女子。サイド突破の練習。対戦相手の守備が攻撃の選手の歩幅や歩数に足並みを揃えて抜かせないようにするので、足並みをずらして抜けるように工夫する必要がある。

足並みをずらすには、通常の走る歩み足から継ぎ足に変化させる。継ぎ足とは、歩み足で前に出た足を、更に半歩前に送り、後ろに来た足を半歩前に継ぐステップである。

歩み足では、2歩で蹴る体勢を作るところを、継ぎ足では、1歩の距離や時間で蹴る体勢を作る。

86Isogawa Takuji: 2020/02/13(木) 12:51:56

今日の練習。過程であるフォームを優先した誘導をして、結果であるインパクトを劣後しているからか、方向は合っているのだが、距離や速度や時間が合わないことが多い。試合が始まったのなら、結果を重視した誘導に切り替えなければならない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1579990660/882>

882 Isogawa Takuji : 2020/02/13(木) 12:51:10.63 ID:26Z3Imih0

87Isogawa Takuji: 2020/02/14(金) 23:20:28

今日の練習。小学生。狭い範囲で球を護るには、球を触った感触と体を動かす感覚とが一致していることを意識して練習する。球を触った感触での軌道や位置に体を動かして思い通りに触れるかを随時に確認する。

88Isogawa Takuji: 2020/02/14(金) 23:22:38

今夜の練習。身長が伸びるということは、背骨も伸びる、ということなので、伸びた背骨が軟らかく脆くなることを考慮し、日々に身長を計測し、練習の献立や強度に反映しなければならない。

89Isogawa Takuji: 2020/02/14(金) 23:25:56

今夜の練習。女子。得意な足だけで蹴ると、パス・コースが限定されてしまい、メインのパス・コースが塞がれて、サブのパス・コースに蹴ると待ち構えられた高校生に奪われる中学生が多いので、監督者や指導員が得意な足だけでしか蹴れなくても、選手には両足で蹴ることができるよう推奨しなければならない。

90Isogawa Takuji: 2020/02/15(土) 22:05:59

今日の練習試合。中学生。右利きの選手に左のSHやSBを担当させる場合でも、中央からの強く速いパスを受けて、2タッチや1タッチでタッチラインに沿って前に転がすパスを蹴れる技術がないと作戦が成立しない。

右利きの選手に右のSHやSBを担当させる場合でも、中央からの強く速いパスを、パスが来る方向に走って、左足での1タッチや2タッチで前に蹴ることができる技術が要求されるのと同じである。

91Isogawa Takuji: 2020/02/16(日) 21:15:30

シュートやパスを外形のフォーム（所作）で対戦相手に予想させている方向とは違う方向に球際のインパクトで球を飛ばせないと、シュートやパスが通らないことがある。その精度も要求されるということである。

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1581669656/239>

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1581669656/229>

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1581669656/188>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1581669656/245>

245 Isogawa Takuji : 2020/02/16(日) 21:12:58.59 ID:6Ge4CXID0

92Isogawa Takuji: 2020/02/18(火) 21:52:48

今夜の練習。中学生。左サイドから右足で、右サイドにサイド・チェンジを蹴る場合、ターンでのインサイドキックになるところを、インステップのように足の踝に球を乗せて振り上げるような蹴り方をすると、球が揚がらずに、ボランチに引っ掛けられて、カウンターを喰らってしまう。

ターンキックでのインサイドキックの場合は、足を水平に動かすことで、振り抜くことができるので、足の甲の上を球を転がして、球を刈り上げるようにする。

93Isogawa Takuji: 2020/02/18(火) 21:55:57

今夜の練習。女子。横幅は同じにしないと、サイド攻撃の練習にならないのだが、監督者や指導員は、中央からの攻撃を練習させたいのだろうか。選手が距離感を合わせるのが難しかったようである。

94Isogawa Takuji: 2020/02/19(水) 23:03:34

今日の練習。羽田健人氏は、トラップの球が斜めに回転している

ので、2タッチのパスの方向や速度が安定しない。トラップの球を水平に回転させるように球を水平に斬るようにする。

高橋祐翔氏は、キックの方向や速度が安定しない。原因は、重く強い体幹の回転よりも、軽く弱い膝下の振幅で方向や速度を調節しようとしているからである。重く強い体幹の回転の力を先に球に伝えてから、軽い膝下の振幅や振速で球の方向や速度を微調節するようにする。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1581669656/442>
442 Isogawa Takuji : 2020/02/19(水) 23:02:37.73 ID:P/Ygvotk0

95Isogawa Takuji: 2020/02/22(土) 00:33:40

今日の練習。小学生。学校の授業であれば、レベルを合わせて、教師の生徒への対応を容易にしようとするところがあるし、そんなことは分かっていると思っている生徒は、授業中に別の考え事をしていることもある。クラブのサッカーでは、それぞれのレベルのことを行い、それぞれのレベルに監督者や指導員は対応しなければならない。

96Isogawa Takuji: 2020/02/22(土) 00:37:21

今夜の練習。守備的な選手の場合、対戦相手の衝突や突破に対抗するにおいて、腰を低く構えて対抗したり阻止したりするのだが、そのままの姿勢では、球を奪った後のキックで遠くに飛ばすことができなくなるので、腰を低く構えていても遠くに蹴る体幹筋力が未発達な場合は、守る時と蹴る時とで、腰の構えの低さや高さを調節する必要がある。股関節の柔軟性や強靭性も必要である。

97Isogawa Takuji: 2020/02/22(土) 00:40:51

クロスに合わせるにおいて、直前でバウンドして上に向かう球を蹴る場合、球を上から抑えるのではなく、真横に斬るようにする。球の中心を斬ることができるようにする。

球は重力加速度で落下しているので、自分の身体も飛ばして重力加速度に身を委ねた方が、合わせ易い。

98Isogawa Takuji: 2020/02/22(土) 00:46:14

今夜の練習。女子。S BからS Hに球を渡して受け取る場合に、S Hが球を両足の内側で止めるとタイミングが遅れるので、S Hは、外側の足の外側で球を留めて、足の外側で送るか、外側の足の外側で受けながら、球の向かっていた方向に身体を移動させ、

外側の足を後方から前方に反転させ、外側の足の内側で球を送るようになる。

ステップキックのインサイドで蹴ると球がブレたりズレたりするので、ターンキックのインサイドで軸足を浮かせて足を振り切るようにした方が、ブレやズレを減らせる。

99Isogawa Takuji: 2020/02/24(月) 00:35:26

今日の練習試合。女子。周囲を見て判断ミスを防ぐことと、球を見てキック・ミスを防ぐことと、どちらを優先するかは、周囲の状況や自身の状態によって変わるので、その判断が重要である。

やりたいことを60～90分の試合中に続けるための体力も必要である。

100Isogawa Takuji: 2020/02/25(火) 22:01:15

今夜の練習。走り込みながらシュートやパスを蹴る場合に、軸足が後ろに残っていると、ターンの円弧が歪み、シュートやパスを失敗する原因になるので、球を蹴る足と同じ角度に、体軸の垂直に対して軸足が開いているように、軸足を引き付けるようにする。

改善や改良しようとしたことが当たっても、もっと改善や改良をしようとする当たらないことが多いので、基準を作って、それに漸近させるように調節や調整していくことが必要である。

101Isogawa Takuji: 2020/02/25(火) 22:09:05

今夜の練習。女子。ダイレクトやワンタッチでパスやシュートがずれる原因は、力の加え方や、タイミングの取り方が、球が来る方向や速度と球を蹴る方向や速度によって、複雑な計算をして、単純な動作をする必要があるからなので、複雑な計算練習をする必要がある。

練習問題として、独りで行う場合には、壁に当てた球を、周囲に置いた的(コーン、タンクなど)に、ダイレクトやワンタッチで当てる練習をする。二人で行う場合は、ゴールの中央に的を置き、パスを出して送られた球をダイレクトやワンタッチで蹴って的に当てる。ゴールの中央から袋に入れて紐で吊るした球を的にする方法もある。

102Isogawa Takuji: 2020/02/26(水) 09:20:22

小学生のヘディング練習の禁止。脳にダメージがあることが認識

されるようになったとのこと。動体視力の訓練としては、握り拳に当てる練習が可能そうである。 #JFA #Jleague

https://web.ultra-soccer.jp/news/view?news_no=370682

https://web.ultra-soccer.jp/news/view?news_no=370201

103Isogawa Takuji: 2020/03/05(木) 18:08:53

練習方法

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#375>

104Isogawa Takuji: 2020/03/07(土) 09:14:36

姿勢が崩れると、目で見ている周囲の景色と、体の方角や方向と動作とが合わなくなるので、姿勢を崩さないようにターンで体軸の垂直を維持し、ターンをしても方角や方向を見失わないようにする練習をする。

球を蹴る方向を無理矢理に合わせるだけの面で蹴る蹴り方では、十分な精度を確保できないので、球を線で斬ったり点で突いても、球を蹴る方向が決定できるように練習する。球に足を当てる線や点を正確に予測や触感できるようにする。

105Isogawa Takuji: 2020/03/11(水) 22:39:58

球を止めて体も止めて蹴るをしていると、足を直線的に動かして、球の位置の認識は球を止めるのだから、そこにあるだろうということになってしまうので、精度が低くなる。

球の軌道を予測して、足の回転軌道と合わせる蹴り方では、球の軌道を正確に予測して動いている球を回し蹴りをする足に当てる位置で球を蹴る方向を決めるので、予測や動作を厳密にする訓練になり、精度を高める。

106Isogawa Takuji: 2020/03/18(水) 23:19:52

ターンの精度を高めるには、三半規管の発達が不可欠になるので、剣道での掛かり稽古のように、ターンを繰り返して、球を蹴った方向が正確であるように繰り返し練習をする必要がある。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#730>

107Isogawa Takuji: 2020/03/22(日) 09:44:04

三半規管は耳に在って、聴覚と連動しているので、背筋を伸ばし、耳の穴が常に水平を向くようにし、方向感覚の誤差を減らすように練習する。足下に在る球は見えなくなるので、触覚で球の位置を捕捉できるようにし、来る球の軌道を正確に認識できるようにする。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#459>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#507>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-000.htm#2>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-000.htm#97>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-100.htm#153>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-200.htm#292>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-600.htm#655>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-600.htm#656>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-800.htm#817>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/015-200.htm#238>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/015-200.htm#263>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/017-100.htm#121>

108Isogawa Takuji: 2020/03/27(金) 23:05:21

今日の練習。小学生。体軸の中心は軸足側から蹴足側に向けて、自由自在に設定できるように練習する。体軸が軸足側に在ると、半径が長くなって回転円が大きくなり、体軸が蹴足側に在ると、半径が短くなって回転円が小さくなる。

体軸を蹴足側に設定する場合、軸足を後方に回し蹴りをする事により、その反動で、蹴足が球を前に蹴る力を強くする。

球を正面に蹴る練習で、大きい回転円でも小さい回転円でも正面の的に正確に当てることができるようになってから、左右に蹴り分ける練習をする。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#937>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-200.htm#295>

109Isogawa Takuji: 2020/04/03(金) 18:04:22

保護者が小学生を相手に練習させる場合、小学生は神経伝達速度が遅いので、近い距離でやると目視から判断や動作までの準備が間に合わず、良い練習にならないことがある。距離を10m程度は取って、小学生の神経伝達速度や判断動作早度に合わせて距離を調節する必要がある。

保護者が、小学生のキックミスで右往左往させられて、疲労する

こともあるだろうが、キックミスをしないようにする努力の源泉でもある。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/856-858>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/016-800.htm#856>

110Isogawa Takuji: 2020/04/08(水) 00:09:57

追記>>109

球の真横を斬ったり中心を突くことで、球を地面に滑らせるように蹴ることができなければならない。浮いたり弾んだして飛んで来た球の落下地点を予測して、球が接地した瞬間を斬ったり突いたりすることで、浮いたり弾んだりした球を地面に滑らせるように蹴ることも必要である。

落下地点が、立ち位置よりも後方になる場合にも、体幹を垂直にしたまま身体を後方に水平移動させて蹴ることができるようにもしなければならない。

111Isogawa Takuji: 2020/04/08(水) 22:16:15

ヴァイオリン指導者。趣味として続ける生徒を教える方が難しいとある。命令ではなく、試技をさせて成功を褒める、失敗の改善や改良をするにはどうすれば良いかを考えるからか。サッカーでも留学生と部活生とでは大きな違いがある。2020年4月8日西日本新聞朝刊11面。 #JLEAGUE #JFA

112Isogawa Takuji: 2020/04/10(金) 22:03:03

今日の練習。インターバル走。体重は地球の引力で真下に向かうので、体重が最も掛かる真下で地面を蹴った方が、筋力を効率的に使用できる。身体を前傾させて、後方で体重の負荷を軽くして地面を蹴る回数を増やす走り方は、筋力の無駄が多くなるので、先発選手の走り方ではない。

真下で地面を蹴ることで、体重の負荷に耐えられる脚力を装備し、持久力も瞬発力も向上する。体幹を垂直に立てることで、転倒や衝突による負傷を防止することもできる。

113Isogawa Takuji: 2020/04/10(金) 22:08:03

追記>>110

後方に体重移動をしながら、球を蹴る練習をすることで、体軸の

移動での位置や標高を正確に球の中心や真横に定位できるようになり、キックやトラップの精度を向上する。後方は目には見えていないので、球の軌道や体の移動の予測や制御の能力を高める。

後方への体重移動は、強く速い球を受け蹴りするにおいて、衝撃吸収による浮きや弾みを防ぐ効果がある。

114Isogawa Takuji: 2020/04/10(金) 22:30:23

追記>>111

ちなみに、東京大学運動会剣道部の道場である七徳堂は本郷地区にあり、御殿下グラウンドに隣接し、留学生や院生がサッカーをしていた。運動会サッカー部は弥生地区で練習しているので見に行ったことはない。

<https://www.google.co.jp/maps/place/七徳堂>

<https://www.google.co.jp/maps/place/東大農学部グラウンド>

115Isogawa Takuji: 2020/04/15(水) 00:02:36

選手の膝下や腿上に球を手で投げて浮き球で返球させる練習は、精度を確認や確保できず、試合では意味が無いので、落下地点を特定した精度の高いループパスと、地面を滑球させる精度の高いスライドパスとを交互にできるように練習した方が良い。

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1413646448/30>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/189>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/215>

116Isogawa Takuji: 2020/04/18(土) 19:34:41

青眼

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/963>

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/967>

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1413646448/122>

<http://hanabi.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1432439671/140>

三角測量

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/709>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/737>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/68>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/845>

回転ブランコ・ブランコ

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

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1413646448/4>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/8>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/694>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/851>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/983>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/180>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/315>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/661>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/737>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/746>

117Isogawa Takuji: 2020/04/23(木) 08:43:36

身体操作

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/699>
<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1413646448/38>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/960>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/968>

118Isogawa Takuji: 2020/04/25(土) 10:58:37

なぜ、大分県では、軸足を地面に接地し、爪先を蹴る方向に向けさせた蹴り方を強制しているのだろうか？そのような蹴り方では、蹴る足が上に上がってしまい球が浮くし、強く蹴ると軸足が捻じれてしまい負傷の原因になるので、強く蹴ることができなくされてしまう。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1585023681/613>
613 Isogawa Takuji : 2020/04/25(土) 10:57:34.87 ID:zDRvQ/hy0

119Isogawa Takuji: 2020/05/20(水) 11:06:26

小学生女子に暴力的な指導をしたバレーボール元監督を指導禁止とする。過去にも同様の暴力行為があり、本人が反省していないということなのだろうか。彼も、そのような指導をされてきたのだから、変えられないのだから。2020年5月17日大分合同新聞23面。 @oitagodo @sports_JSA

小学生女子バレーボールチームの元監督の体罰。体罰が常習化し、反省もしないのであれば、指導禁止は妥当だが、チーム解散勧告となると、告発した児童生徒や保護者に批判や非難が及ぶ危険がある。口封じしたいのだから。2020年5月17日毎日新聞大分版21面。 @mainichijpnews @sports_JSA

バレーボールでの体罰。体罰を行使した監督者を、チームを構成してきた人々が庇護して、体罰の被害者を攻撃した経緯があるので、チームを創設や継承してきた人々の伝統や慣習の意識を捨て去る必要が生じたということか。2020年5月19日朝日新聞大分版21面。 @asahi_oita @sports_JSA

120Isogawa Takuji: 2020/05/22(金) 21:53:14

今日の練習。飛球や弾球を目で追いかけていると、網膜・視神経・大脳・小脳・神経・筋肉と伝達する時間が掛かり、誤差が生じてしまうので、飛球や弾球の放物線軌道を予測して、蹴る軌道上の点を決めて、その点を蹴るように練習する。

その点を蹴るにおいて、球を蹴る方向に最適な地点に体軸の旋回
の中心を置くようにする。

球を凹ませると、回転や方向や球速の精度が下がるので、できるだけ球を凹ませないように、球を薄く速く蹴るようにする。足を速く回転させ、薄く蹴れるように身体操作の精度を高めるには、体軸を垂直にして、上半身の捻転も使用し、軸足は蹴る方向とは反対の方向に回転させる。

121Isogawa Takuji: 2020/05/27(水) 08:43:20

高山薫氏の負傷。右足根管症候群、右変形性足関節症とあるので、左足で蹴る練習をしていて、軸足となる右足を地面に着けたまま蹴る練習をしてしまい、捻じってしまったのではないか。

軸足で踏ん張って蹴る蹴り方は、体軸を中心として空中で体幹を回転させて蹴る蹴り方よりも、軸足の足首への負荷が大きく危険である。身体が傾くので、上半身の力も使い難く、転倒する危険もある。

<https://www.oita-trinita.co.jp/news/20200557946/>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1589988551/>

92 Isogawa Takuji : 2020/05/26(火) 16:29:57.07 ID:a77aaTpN0

122Isogawa Takuji: 2020/05/27(水) 09:15:59

大分トリニータニューススレッド9

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/702>

大分トリニータニューススレッド11

<http://hanabi.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1432439671/175>

<http://hanabi.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1432439671/193>

<http://hanabi.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1432439671/195>

大分トリニータニューススレッド14

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/60>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/196>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/277>

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

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/357>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/358>

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

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/567>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/624>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/718>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/848>

大分トリニータニューススレッド15

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/287>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/300>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/324>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/336>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/683>

大分トリニータニューススレッド16

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/668>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/806>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/826>

大分トリニータニューススレッド17

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/80>

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

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/813>

大分トリニータニューススレッド18

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/112>

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/121>

123Isogawa Takuji: 2020/05/27(水) 21:28:28

今夜の練習。上半身の回転や捻転を蹴力に活用するには、上半身が回転や捻転して視野が固定できなくても、走馬燈のような視野の動向において、正確に方向や方角を認識して動作できることが必要になる。

部活蹴球では、上半身の方角や方向を固定し、視野の方向を固定することで正確に認識や動作ができるようにしているようだが、

職業蹴球においては、それでは球を蹴る方向が限定されてしまうので、視野の方向を変動させても、周囲の人や球の位置や動作の方向や速度や距離や時間を認識できるようにしなければならない。

124Isogawa Takuji: 2020/05/27(水) 21:31:55

移動でも回転でも、加速度運動の最中に蹴ると精度が低下するので、加速度運動が終了して、移動や回転の速度が決定してから球を蹴ることで、等速度運動により、精度を向上させるようにする。

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

125Isogawa Takuji: 2020/05/29(金) 17:10:12

付記>>123

部活蹴球方式の視座固定型でやらされていると、職業蹴球方式の視座変動型（動体視力）が鍛錬されていないので、移行することには困難が伴う。そのまま現役引退してしまい、監督者や指導員になってしまうと、視座固定型（止めて蹴る = 停まって蹴る）が正しいと思い込んでしまう。

できる選手には教えられるが、できない選手には教えられないので、神奈川や大阪のような都会では、選手ができるので構わないが、大分県のような地方では、監督や指導するのが難しくなってしまう。

126Isogawa Takuji: 2020/05/29(金) 17:15:50

追記>>125

彼等としては、大阪や神奈川から連れて来た選手をトリニータでプロ選手にしたいのだろうが、そういうことは許されないので、退職するしかないだろう。

127Isogawa Takuji: 2020/05/29(金) 23:36:41

今夜の練習。鳥籠などの近距離でのパス交換の練習で、球の球速が速すぎたり遅すぎたりするとタイミングが合わなくなるので、コントロールした球の位置や拳動を触覚で正確に捕捉して、球に足を当てる厚さや薄さを制御できなければならない。

監督者や指導員が、判断のためのコントロールを要求することは簡単だが、コントロールした球の触覚での位置や拳動の捕捉まで意識して練習させないと、判断ミスなのか動作エラーなのか不明

なままになってしまう。

監督者や指導員が、動作エラーを判断ミスだと認識してしまうと、選手を混乱させてしまうことになる。選手の判断を尊重することが最も重要である。コントロールが難しい球が来た場合、下手にコントロールするよりも、ダイレクトやワンタッチで捌いた方が、対戦相手に迫られて詰められて奪われるよりも、失点のリスクが低い。

128Isogawa Takuji: 2020/05/30(土) 09:30:33

追記>127

中学生や高校生は、身長伸びによる脚や足の長さの変化や体重の増加によって、触覚による球の挙動が変化する。体重の増減や筋肉の鍛錬や疲労などの状態でも変化する。楽器のように、毎日のチューニングでの確認が必要である。練習中や試合中でも変化する。

129Isogawa Takuji: 2020/05/31(日) 23:35:38

Jリーグ再開。育成世代でも、身長伸びや体重増加、筋肉の鍛錬や疲労で感触が変化する。元に戻すのではなく、現在の感触に球や体を合わせるようにする。多種多様なプレーの全てを合致させるには、基準が必要になる。2020年5月31日朝日新聞朝刊12面。@asahi_sports #Trinita

Jリーグ再開。育成世代でも、身長伸びや体重増加、筋肉の鍛錬や疲労で感触が変化する。元に戻すのではなく、現在の感触に球や体を合わせるようにする。多種多様なプレーの全てを合致させるには、基準が必要になる。2020年5月31日朝日新聞朝刊12面。@keichinen #JLeague #JFA

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1267089625002078208

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1267089873942413314

130Isogawa Takuji: 2020/06/02(火) 22:03:34

十数m球を飛ばして十数cmの誤差で収めるダイレクトと数m球を転がして数cmの誤差で収めるワンタッチと、数cm球を転がして数mmの誤差で修めるコントロールとでは、ダイレクトの方が易しく、コントロールの方が足下の死角で見えないことや球の勢いを正確に鎮めることが必要なので難しい。

易しいダイレクトやワンタッチで誤差を小さくすることが先決であるし、目に見えて分かるので、チューニングの基準にもなる。

131Isogawa Takuji: 2020/06/02(火) 22:05:39

Jリーグ再開。育成世代でも、身長伸びや体重増加、筋肉の鍛錬や疲労で感触が変化する。元に戻すのではなく、現在の感触に球や体を合わせるようにする。多種多様なプレーの全てを合致させるには、基準が必要になる。2020年5月31日朝日新聞朝刊12面。@asahi_sports #Trinita

Jリーグ再開。育成世代でも、身長伸びや体重増加、筋肉の鍛錬や疲労で感触が変化する。元に戻すのではなく、現在の感触に球や体を合わせるようにする。多種多様なプレーの全てを合致させるには、基準が必要になる。2020年5月31日朝日新聞朝刊12面。@keichinen #JLeague #JFA

https://twitter.com/isotaku503_2https://twitter.com/isotaku503_2/status/1267089625002078208

https://twitter.com/isotaku503_2https://twitter.com/isotaku503_2/status/1267089873942413314

132Isogawa Takuji: 2020/06/05(金) 23:14:44

今日の練習。小学生。監督者や指導員が、実際にプレーを見せていかないと、言葉だけでは理解されない。成人のプレーの速度と小学生のプレーの速度とは違うので、成人が小学生のプレー速度でプレーすることができるようにする難しさがある。

監督者や指導員にも、選手時代の負傷などで、できることとできないことがあるので、他の監督者や指導員の機嫌や名誉や尊厳を損ねない程度に、それは見せなきゃ仕方が無いよね、と思われる程度にやってみせる。

133Isogawa Takuji: 2020/06/05(金) 23:19:00

今日の練習。ダイレクトやワンタッチを蹴る球は、縦順回転では足の甲に球が乗り上げて球が浮いてしまうことが多いので、相手が蹴る方向によって、横左回転や横右回転を掛けて滑らせた方がよい。

人工芝でも凸凹があるので、球が波を打ったように上下動をしていることがあるが、天然芝の方が凸凹が多く激しく、判断ミスや動作エラーを減らすために、球の数cm～数mmの上下動を視認できるようにもする。

134Isogawa Takuji: 2020/06/05(金) 23:21:56

今夜の練習。女子。軸足でトラップをする際には、軸足を地面に着けたままだと、足が球の下に入ってしまう、球が浮いてしまうので、余計な時間が掛からないように、蹴り足の爪先で、身体を水平に浮かせて、軸足の蹴点や蹴線が、球の中心に当たるようにする。

135Isogawa Takuji: 2020/06/10(水) 00:20:20

今夜の練習。女子。蹴足で水平に身体を跳躍する以前に、身体を着地させる位置を決定しておいて、軸足で受けた球を転がす方向や速度を決定できるようにして、空中で軸足と蹴足の位置関係も決定して、着地後の動作で、最適な方向や速度や仰角に球を蹴ることができるようにする。

試合練習や試合では、対戦相手の位置や動作を認識や予想しての判断や行動となる。球に先に触った有利を活かして球を転がし、対戦相手は球の動きを見てから動くしかないので、その時間差を利用できるようにする。

足を伸ばして球を受けた場合、体を強く蹴れる位置に動かさないと、球を弱くしか蹴れなくなるので、軽い脚だけを伸ばさずに、重い体を動かしておくようにする。

136Isogawa Takuji: 2020/06/12(金) 18:38:53

今日の練習。小学生。リフティングを5～3回した球をボレーでシュートする練習。リフティングで下ばかりを見てしまい、周囲が見えなくなってしまう選手の姿勢を矯正するための練習である。

リフティングで下を向いてしまうと、頭が前に下がって、体軸が前傾して、蹴る足の軌道がダウン・スウィングになり、球の下側に足が当たって球を浮かせたり、地面に足を墮振って激突させてしまったり、それを回避するために足が止まって、球を止めないと蹴れなくなってしまうたりする。

下を向いて球を見なくても、球の軌道を予測して蹴ることができなければならないので、球の軌道を予測できたら、目を瞑（つむ）っても蹴ることができるように練習する。

球を前方から投げてボレー・シュートをする練習でも同じである。球を蹴る方向は、蹴る足の動きだけでなく、体軸の回転の中心（臍（へそ）と呼ぶ）の位置との関係性で決まる。

137Isogawa Takuji: 2020/06/12(金) 18:44:00

中学生は走り方に問題がある。高校生は球が汚れているので球の回転が見難くなり、球の回転で、球の軌道が浮いたり沈んだり、球の飛距離が伸びたり縮んだりする現象に対応できていないようである。気温が上がったので、球の内気圧が上昇して、球が硬くなってもいるようだった。

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/464>

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1413646448/185>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/85>

138Isogawa Takuji: 2020/06/13(土) 00:19:17

今夜の練習。女子。球の速度や距離や仰角を調節するために回転動作の速度を加速や減速させると円運動が歪曲して制御が不能になることがあるので、進行動作や回転動作は等速度運動として、足に球を当てる厚さや薄さ、球を刺し斬りや撫で斬りにする時間で調節する。

139Isogawa Takuji: 2020/06/16(火) 22:42:37

今夜の練習。中学生。球の球速を減速させる場合には、上から球を抑えて方向を出す蹴り方もできるが、球速を加速させる場合には、上から球を抑えると、速度や距離を出せなくなるので、身体の向きを回して、球を上から抑えずに、真横から蹴っても、方向を出し、球速や距離も出せるように蹴らなければならない。

軸足を地面に着けて足を振り子のように動かす蹴り方では真横から蹴れなくなるので、軸足を地面から外しながら足をハンマー投げのハンマーのように動かす。

140Isogawa Takuji: 2020/06/16(火) 22:46:11

今夜の練習。女子。対戦相手の動きを見ながらトラップの方向を決めるには、水平目線の死角に入る球を目を下に向けて追い掛けてはいけない。足下の死角に入った球の位置が分からなくなり、球を見てしまったら、トラップは失敗だったと思うようにする。

141Isogawa Takuji: 2020/06/16(火) 22:48:30

追記>>139

球の仰角を上げて高い放物線軌道を描くために、球を掬い上げて蹴ると十分なバック・スピンの掛からないので、落下地点から前

へと球が流れてしまう。球を水平に斬り込んで蹴ることでバック・スピンを掛けるようにする。

142Isogawa Takuji: 2020/06/17(水) 22:37:36

参考資料>>141

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/231>

自分で考えてやってみて、上手く行かないところを予習しておかないと、何が悪くてできなかったのかが分からなくなり、真似をしてできたとしても、自身の技術として定着しなくなる。身長や体重が変化するので、復習を続けていく必要もある。

143Isogawa Takuji: 2020/06/19(金) 22:09:51

今日の練習。小学生。効き足で蹴っていると、蹴る足が浮いて、支える足が沈むので、体が傾いてしまい、逆の足で蹴ろうとすると、沈んでいた側の足で蹴るので、地面に引っ掛かってしまい、バック・スウィングを大きく取れないことが多い。

両足で蹴ることができた方が有利なので、どちらの足で蹴る場合でも、両肩や両腰が水平であるように動作しておいた方が有利である。体重を移動させる力も使えるようにする。

144Isogawa Takuji: 2020/06/19(金) 22:16:56

今夜の練習。フィールドやシュートで狙ったところに球が行かない原因は、球を蹴る際に浮かしておいた蹴り足の方に身体が傾いて動くからなので、水平を維持して、傾きの動きによって球の飛ぶ方向や仰角が変化しないようにする。

球を蹴るタイミングによって身体の傾きが異なるため、球が飛ぶ方向や仰角が、不随意や不如意に変化してしまう。

プロでも上級になると、その変化を使うことができるのだろうが、小中高生は基礎段階であり、水平にしておいた方が、両方の足を使えるようになる。

失敗している選手の真似をしてみて、何が失敗の原因なのか探ることも、監督者や指導員の技量なのだろう。

145Isogawa Takuji: 2020/06/19(金) 22:19:46

今夜の練習。女子。全面方向でのクロスの練習。転がって来る球

を追ったり迎えながら蹴る場合、球をどの地点で蹴るかを決めておいて、蹴る方向や蹴る左右を決めて、最大の歩幅で蹴るようにする。歩幅を小さくすると、バック・スウィングが小さくなり、強く蹴れなくなる。

146Isogawa Takuji: 2020/06/23(火) 23:18:07

今夕の練習。小学生。球を触ってから周囲の人を見るので、球を触る回数が増えて、シュートやパスの機会を逸失することが多い。

球を触る前に、球も人も見ておいて、球の位置や軌道をトラップでコントロールし、1タッチや2タッチでシュートやパスを撃てたり出したりできるように練習する。抜き去るとは、自身のランコースにパスを出せるようにすることである。

147Isogawa Takuji: 2020/06/23(火) 23:20:31

今夜の練習。中学生。軸足を地面に着けたままでは脚を振り切れないので、パスやシュートのコースが限定されてしまう。軸足を地面から離して、軸足の下を抜けるようにするパスやシュートも必要である。

148Isogawa Takuji: 2020/06/23(火) 23:22:53

今夜の練習。女子。薄く速く蹴って速度や距離を出すには、体格や筋力が必要になるので、年齢による身体的な成長を待つ必要がある。球のどの部位に足をどのように当てて斬ったり突いたりをする正確性による制球力を高めて準備しておく。

149Isogawa Takuji: 2020/06/27(土) 00:44:27

今日の練習。小学生。最初から上手に受け出しや抜け出しや突破ができるわけではないので、試合は疲労してから勝負であるから、体力と知力による集中力や決定力の維持存続の鍛錬が最重要課題である。同じ練習を繰り返しても飽きない工夫をする。

150Isogawa Takuji: 2020/06/27(土) 00:49:12

今夜の練習。落下球に対して落下地点で足を合わせるには、落下してくる球に対して足を逆行させて合わせると球が弾んでしまい制御が困難になる。

先に身体を跳躍させ、身体を落下させながら、落下して来る球に合わせるようにする。膝の伸ばし曲げで合わせようとするよりも、

球にも体にも作用する重力加速度で合わせた方が有効である。

151Isogawa Takuji: 2020/06/27(土) 00:52:52

今夜の練習。女子。最初から30mも50mも球は飛ばないので、15m~20m程度で最高到達点が50cm~1mの球を蹴って、落下地点で2バウンドをして転がって3m程度で止まる球を蹴る練習をする。

152Isogawa Takuji: 2020/06/28(日) 00:48:29

昨日の練習。中学生。球をトラップするにおいて、開いた足を球に対して、球の進行方向に対抗して足を動かして当てると、足が振り状に動いて球を浮かせてしまうので、球の進行方向に対して直角に動かして、球に回転を与えて、独楽を回すように留め置くことができるようにする。コツンと止めるのではなく、ピシッと留めるようにする。

153Isogawa Takuji: 2020/06/28(日) 01:12:37

付記>>150

昨日の鳥取のC大阪との試合でも、坂井大将氏が同様の間違いでクロスを上空に飛ばして外していた。誰かがそのような間違いを教えてしまい、「伝統」になってしまっているのではないか。

<https://www.jleague.jp/match/j3/2020/062735/live/#livetxt>

後半16分(DAZN 86:51)

154Isogawa Takuji: 2020/06/30(火) 22:24:35

今夜の練習。中学生。浮いたり弾んだり飛んで来たりする空中に在る球を蹴るにおいて、足を振り子のように振り上げて蹴ると、球が上に外れてしまうので、体を跳躍させて、膝を曲げて、両足の高さを揃えて、真横から水平に蹴ることができる条件反射の構築が必要になる。

片足だけを振り上げると、体のバランスが崩れて転倒による負傷の原因になるので、両足の高さを揃えて跳躍し、動作後に両足を同時に着地する。

155Isogawa Takuji: 2020/06/30(火) 22:24:51

今夜の練習。女子。ポジションを先に取り過ぎると、対戦相手に

次のプレーを予想されてパスやランのコースを潰されてしまうので、パスが蹴られてからポジションに入り、その体の勢いを使い、ターンやキックをすることで、対戦相手との衝突を牽制や突破をしたり、キックの強さで球を速く遠くに送ることができるようにする。

156Isogawa Takuji: 2020/07/03(金) 22:01:52

今夜の練習。シュートで枠外から枠内に巻くように曲げて蹴るには、ニアでは爪先から踵に向け、ファーでは踵から爪先に向け、足の内側で球を転がして斬るように蹴る。軸足を地面に着けると、体と球との動きの性質が異なってしまうので、軸足を地面に着けず、体も球も宙に上がった状態で合わせるようにする。

157Isogawa Takuji: 2020/07/03(金) 22:03:56

今夜の練習。ターンしながら蹴る場合、目標を二度見すると相手にパスやシュートのコースを気取られるので、目標や周囲の状況を一度見た後は、自身のターンした角度を周囲の景色から認識し、蹴ることができるようにする。

158Isogawa Takuji: 2020/07/03(金) 22:08:25

今夜の練習。女子。配球者がパスを蹴った後にポジションに入るには、球速や球質（球の回転の方向や速度）によって、次に行くプレーの難易度が変化するので、どのような球速や球質が適合をするのかを研究する。

対戦相手との関係で、強く速い球を蹴らなければならない場合、受球者が軸足を踏ん張って受けると球を弾いてしまうので、両足で跳躍して後方に体重移動しながら受球することで、球の衝撃を吸収するようにする。片足だけを上げると、バランスが崩れるので、球を逸らしてしまう。

159Isogawa Takuji: 2020/07/12(日) 10:08:37

今夜の神戸との試合。田中達也氏は、直球のパスやクロスを蹴る体幹の使い方シュートを蹴るから、ゴール左側からゴール右側へと巻けない。体幹回転のタイミングを早くし、シュート後にはゴールに背を向けるようにする。球の行方を確認する必要が無いようにもする。

知念慶氏は、川崎のような分厚いサポートは大分では無いので、そんなに周囲を気にする必要はない。

酒井高德氏は、走りながらのトラップやドリブルでも球を適切な場所や軌道に転がせている。足を球に当てるトラップやドリブルではできないので、足の横や上を転がすように扱えるようにならないといけない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1594464554/190>

190 Isogawa Takuji : 2020/07/11(土) 22:41:57.40 ID:kuatmL6g0

160Isogawa Takuji: 2020/07/13(月) 19:14:06

追記>>159

リフティングの練習も、本来は、球を足の甲で転がして球を回転させる練習なので、球を回転させずにリフティングを続ける数を増やしても練習にならず、トラップやドリブルを下手なまま、というか、より下手にしてしまう。

161Isogawa Takuji: 2020/07/14(火) 22:25:08

今夜の練習。中学生。歩幅と歩数が合わずに、球を浅く触って逸らせたり、深く触って弾ませてしまうことが多い。数mmの歩幅の違いで5歩走れば数cmの違いになるのだから、歩幅を合わせる走り方の練習をすること。

リフティングのためのシュート練習は、下を見ないことが目的だが、シュートのためのリフティング練習は、強い球を受けて球を対戦相手の隙間や空地に落とし、球が落ちる前にシュートを蹴る練習になる。

162Isogawa Takuji: 2020/07/14(火) 22:28:40

今夜の練習。女子。トラップして球を転がして、4歩も歩いて蹴ると、対戦相手の守備がパスの相手に接近してパス・コースを塞いだり、ラン・コースを阻んだりしてしまうので、2歩で蹴ることができるように練習すること。

自身に張り付いた守備を躲すための横幅を、2歩で踏破できるようにするという意味でもある。

163Isogawa Takuji: 2020/07/17(金) 23:21:46

今日の練習。小学生。腕の振りは、陸上競技の短距離走のように肘を後方上に引き上げるのではなく、長距離走のように後方横に引き込むように振る。腕の上下動があると、足に球を合わせるにおいて、足が上下動し、ズレやブレの原因になる。肘が対戦相手

の顎に当たり、危険でもある。

164Isogawa Takuji: 2020/07/17(金) 23:26:49

今日の練習。中学生。歩幅を腰のX状の捻転動作で調節する走行練習をしておく、体幹の回転を蹴力に伝達する動作を効率的で効果的に行うことができるようにある。脚の振りだけで蹴るので、球を逸らしたり引っ掛けてしまうことが多い。

165Isogawa Takuji: 2020/07/17(金) 23:31:38

今夜の練習。トラップで足を前に動かす際に球を推してしまうので、球が収まらないことが多い、足を後ろに動かす際に球を挽き、球を収めるようにする。キック動作のバック・スウィングで球を挽けると、早撃ちができるようになる。

166Isogawa Takuji: 2020/07/17(金) 23:34:05

今夜の練習。女子。できるだけ下に在る球を見ずに、周囲の人を見ることができるようにして、隙間や空地やパス経路やラン走路を発見できるようにする。

167Isogawa Takuji: 2020/07/18(土) 22:06:23

今夜のガンバ大阪との試合。宇佐美貴史氏は、羽田健人氏が相手なら球を奪えるという自信があったのだろう。右側に来て、張り付いていた。受ける前に周囲を確認して、宇佐美貴史氏の位置を把握しておかなかった羽田健人氏の判断ミスであるし、トラップも前を向こうとして脅かされてエラーになってしまった。

高畑奎汰氏も井上健太氏も股関節をX状に捻転させた動作が不足しているので、クロスの質が低くなっている。もう少し前から足を入れて、斜め後ろに球を飛ばせるようにならなければならない。

168Isogawa Takuji: 2020/07/21(火) 23:18:59

今夜の練習。中学生。トラップだけでなく、パスをキックする際にも、身体の前進の力のベクトルを球に伝え、球速が速過ぎてしまうので、体幹の回転や足脚の振幅を後方に向けることで、球速を遅くする。

169Isogawa Takuji: 2020/07/21(火) 23:22:25

今夜の練習。キーパー・キャッチの練習。球の軌道に対して最短距離で斜めに跳ぶと、左右のバランスが崩れて球が滑り、捕球に失敗することがあるので、球の軌道の捕球点の真下に移動をして垂直に跳ぶようにする。斜めに跳ばなければならない場合には、球を弾くようにする。

170Isogawa Takuji: 2020/07/21(火) 23:28:46

今夜の練習。女子。中学生は、次の選択肢に対して、トラップをしてから選ぶ傾向があるので、次の選択肢に対して、対戦相手の予想を外すためにも、トラップの選択肢も選べるように練習する必要がある。右足で右に留めたり左に留めたり、左足で左に留めたり右に留めたり、選べるようにする。

高校生は、守備の練習が難しいので、試合の前半は全員での守備の練習をしなければならない。攻撃しながらでも、球を奪われた場合のリスク管理を常に考えて、対戦相手の動きを見て動いて、準備できているようにする。

171Isogawa Takuji: 2020/07/22(水) 00:06:13

追記>>170

攻守の切り替えというのではなく、攻撃している最中に、守備の準備ができているように、対戦相手を見て考えて動いて準備しておくということ。

172Isogawa Takuji: 2020/07/27(月) 09:33:20

知念慶氏は、至近距離から蹴られた球に対する反射神経の使い方が間違っている。足脚を振る方向に飛ぶのでは無く、足を当てる球の位置で飛ぶ方向を変える。球の右側に当てれば左側に飛び、球の左側に当てれば右側に飛ぶ。

球を至近距離から強く蹴ってもらい、周囲にペットボトルを並べ、狙ったペットボトルに球を当てる練習をする。

佐藤和弘氏は、球を置く場所が固定的なので、対戦相手に狙われ奪われてしまう。前後左右のどこにでも球を置いて、どの方向にも蹴ることができる体捌きや両足使いができるように練習する。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/399>

399 Isogawa Takuji : 2020/07/27(月) 09:26:42.84 ID:9YYUcNf20

173Isogawa Takuji: 2020/07/27(月) 22:45:31

両影と両側が選択肢を構築している心算だが、その選択肢の構築が固定的で硬直的なので、対戦相手に看破され予想されてしまい、選択肢になっていないということ。球を発してから着くまでには時間が掛かる。届かないので、距離を縮めるから、どんどん後方に下がり、一先頭が孤立する。距離を無理に長くすると、球速が速過ぎて、超過したり、捕球に失敗して奪われることも増える。

予想されにくくするには、選択肢の幅を広くして、その両方へと対戦相手に直前まで予想させずに、同じ動作の範疇で蹴ることができる技術が必要になる。同じ体幹回転の中で、蹴る時機を変化させることで、蹴る方向を変化させる幅を広くする。

技術としては、第一選択目標に向けて故意にミス・キックをして、逸らしたり引っ掛けたりした球が、偶然ではなく、必然に、第二選択目標に届くようにする。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/436-437>

436 Isogawa Takuji : 2020/07/27(月) 22:39:59.09 ID:9YYUcNf20

437 Isogawa Takuji : 2020/07/27(月) 22:44:04.43 ID:9YYUcNf20

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/433-434>

174Isogawa Takuji: 2020/07/27(月) 23:15:12

距離があるのに、パスが弱いのは、蹴る力は合っているが、球の中心を捉えていないからなので、パスされた球やトラップした球の転がる軌道を正確に目視や触覚で認識できていないことに起因する。

球を止めて、目視して蹴ることで、球の中心を捉えることができても、試合の最中では、対戦相手に時間を与えてしまい、パスのコースを塞がれてしまうので、素人の基礎練習では可能なことも、玄人の公式試合では不可能になる。

不可能になるような試技の練習を、素人蹴球の最高水準なのかもしれないが、後生大事にさせているから、職業蹴球の選手に昇格することができなくされてしまう。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/440>

440 Isogawa Takuji : 2020/07/27(月) 23:13:38.51 ID:9YYUcNf20

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/439>

175Isogawa Takuji: 2020/07/27(月) 23:26:36

ちなみに、欧州の選手が球をトラップで止めているように見える

のは、トラップからキックまでの時間が短く動作が速いからで、その受けるパスの球質（球の回転の規則性）が良く、球を転がす方向や速度を調節することが容易になっている。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/442>

442 Isogawa Takuji : 2020/07/27(月) 23:21:30.48 ID:9YYUcNf20

追記>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/440>

176Isogawa Takuji: 2020/07/27(月) 23:28:00

この程度の日本語の読解力が無いと、プロにも成れないし、大学にも進学できない。先輩の言ったことを、意味も解らずに記憶し、後輩に復唱しているような部活蹴球で多い台詞である。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/443>

443 Isogawa Takuji : 2020/07/27(月) 23:24:34.02 ID:9YYUcNf20

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/441>

177Isogawa Takuji: 2020/07/28(火) 22:11:12

今夜の練習。中学生。筋力がまだ弱い中学生に球を止めて蹴るの練習をさせると、球を飛ばす距離や転がす速度を十分に確保することができないので、対戦相手に奪われてしまう危険を高める。

筋力が弱い年代では、走り込む体速度や飛んで来る球速度を利用して、球の速度を速める必要があり、止めて蹴るの練習は有害ですらある。球の速度や方向と体の速度や方向とが衝突すると、球がどの方向にどの程度の速度で飛ぶかを体験して覚えることで、論理的な思考や計算ができるようにする。

弾んでいる球を上から抑えると、球がどこに行くか判らなくなるので、球の軌道を点で認識して、真横から水平に球の中心を斬ることができるように練習する。

178Isogawa Takuji: 2020/07/31(金) 22:00:14

今日の練習。小学生。突破の練習。小さく動いて釣って、大きく動けるようにするには、駆け引きが必要なので、体勢を崩さずに、目の動きも工夫して、対戦相手を倒さないように、重心の位置を同じか、やや上にして、相手を抑えることができるようにする。

179Isogawa Takuji: 2020/07/31(金) 23:16:28

今日の練習。中学生。対戦相手の守備に進行方向が枠から外れて走らされシュートを撃った場合、縦枠を狙って撃つと、体重移動

の勢いで枠を外れるので、縦枠よりも内側を狙って撃つのだが、その内側への蹴り込みの方向は、体重や体重移動速度や足脚体重や足脚振旋速度によって異なってくる。個人差や成長差があるので、練習当日や試合当日に確認する。

180Isogawa Takuji: 2020/07/31(金) 23:19:01

今日の練習。ワンタッチやダイレクトは、対戦相手の守備に詰められたり寄られたり迫られたりした場合に使用するの、パスの球が易しい場合に使用するわけではない、試合での事態を想定し、難しい悪球でもワンタッチやダイレクトで捌けるように練習しておく。オフサイド・ラインを突破するパスを出すにも必要な技術である。

181Isogawa Takuji: 2020/07/31(金) 23:21:23

今夜の練習。女子。下手な部活では、ワンタッチやダイレクトは精度が低いので逃げになるのかもしれないが、上手な部活でも、精度が高いワンタッチやダイレクトは攻めにおいて重要な技術となる。レベルによって言葉の意味は変化するので、選手の技術や技能を高めるようにする言葉遣いをしなければならない。

182Isogawa Takuji: 2020/08/01(土) 00:12:55

追記>>181

対戦相手に対して、突破させないように、守備を正面に構えると、攻撃において、パスをW字状に繋いで前に行く必要があるの、ワンタッチやダイレクトを多用したパスでの方向や速度の精度を高める練習をする必要がある。

183Isogawa Takuji: 2020/08/05(水) 00:40:13

今夜の練習。中学生。2年生はプレスされて左右に展開して前に蹴る際に、左右に体重移動したベクトルを計算に入れずに蹴るので、球の行方が左右方向にズレてしまう。

左右に体重移動したベクトルを計算に入れて、補正した方向に球を蹴らなければならない。球を蹴る方向と、球が進む方向とは、体重移動の合力があり、違うことになる。3年生にプレスされるとパスがズレることが多く、1年生にプレスされるとズレることが少ない。

184Isogawa Takuji: 2020/08/05(水) 00:46:59

今夜の練習。女子。ワンタッチやダイレクトでW字状の第5地点まで進むと、対戦相手の守備の2人や3人に囲まれるので、球をワンタッチで、第四地点中継者にループ・パスしたり、センターや逆サイドにセンタリングやサイドチェンジをダイレクトで蹴る必要が発生する。

W字状のパス交換を予定し、第4地点のN字状で中断して、第五地点中継者を中央や前方に走らせたり、第3地点のV字状で第4中継者に蹴らずに、第5中継者に蹴るなどの予定を変更する練習も必要である。

185Isogawa Takuji: 2020/08/08(土) 00:20:45

今日の練習。小学校3・4年生。守備の距離感で、近すぎると、足を蹴られてしまうし、遠すぎると、股間や腹部や胸部や顔面や頭部に球が当たって悶絶してしまう。近すぎないように、遠すぎないように、脛当てに蹴った球が当たるような距離感で、正面に立って守備をする。

186Isogawa Takuji: 2020/08/08(土) 00:25:39

今夜の練習。中学生。ワンタッチやダイレクトで球の速度や方向を十分に制御できない原因は、球際のズレが大きいからなので、mm単位で球の軌道を捕捉し、体の動作を制御する必要がある。中学生は、身長伸びや体重の増えがcm単位でkg単位なので、数日で体の制御や球の捕捉の基準が変化する。

毎日の変化に対応できるように練習をするので、基準を固定してはいけない。球も体も動かしながら、球を止めずに体も停まらずに、合わせる調節をする。

187Isogawa Takuji: 2020/08/08(土) 00:35:55

今夜の練習。女子。粘り強く守備や攻撃をするには、対戦相手の意図や思惑を理解することが必要であり、そのためには、自分達が意図や思惑を実現する練習や試合をすることが必要になる。何が成功で何が失敗なのかは、実現することで判明する。

188Isogawa Takuji: 2020/08/11(火) 22:22:46

今夜の練習。中学生。窮地から球を蹴り出したり運び出したり、機会に球を蹴り入れたり運び入れたりする判断や行動が、的確にできるかどうか肝心であり、身長伸びや体重増加によって発生する多少の誤差は許容される。

中学校2年生は、監督者がFW出身の山崎雅人氏であるからか、即座に個人的に前を向こうとして無理なパスを通そうとするので、球を奪われることが多い。球を奪ったら、後方を向いて確保し、前を向いている相手を見つけてパスをするような、組織的に前を向けるようにする合理的で効果的な戦術も必要である。

効果的な判断や行動をするには、周囲への観察や視認が必要なので、球の軌道や位置を、下を向かずに捕捉できるようにするために、球との接触回数を減らすことができる準備に必要な姿勢や方角を研究する。

身長や体重が変化しても、判断や行動の的確や適切は熟練できる。

189Isogawa Takuji: 2020/08/12(水) 21:50:13

追記>>188

ワンタッチやダイレクトでのパスのズレが多い場合は、試合中の無理な体勢での負傷の原因になるので、それが少なくなるように基礎練習で調節しておく必要がある。身長や体重の変化で、ズレが発生するので、その変化に対応して、ズレを少なくしておく。

190Isogawa Takuji: 2020/08/18(火) 23:40:36

今夜の練習。中学生。2年生は、同じフォーメーションでのパス交換をしようとしてしまうので、パスやランのコースを3年生に予想されてしまい、塞がれたり阻まれたりしてしまうことが多い。右足で受けようが、左足で受けようが、位置取りを工夫して前を向けている選手や、前を向けている選手にパスを出せる選手に、球を渡せるように準備しなければならない。

姿勢制御や蹴球動作でターンをする場合、地面を足で蹴って回転する力を発生させていると、身体が傾いてしまい、姿勢が乱れて動作が歪んでしまい、精度が低下するので、地面との摩擦を当てにせず、体幹の筋力だけでターンできるようにする必要がある。

中学生では、筋力が不足しているので、準備姿勢を重視した練習をする。準備姿勢を重視するということは、対戦相手の守備動向を予想するための認識や思考を重視するということである。

191Isogawa Takuji: 2020/08/18(火) 23:45:36

今夜の練習。女子。構成や形式を重視するとパス速度が低下してしまうので、ミスが減らすためにパス速度を下げさせないように、パス速度を上げてミスが減るように、パス速度を上げる練習を

する。

パス速度を上げても、動作エラーが減るようにする蹴り方を学習しなければならない。方向を決定するために、直線的に足を動かしてしまうと、動作エラーを増やしてしまう。

192Isogawa Takuji: 2020/08/22(土) 00:00:23

今日の練習。小学校3・4年生。ドリブル突破で重要であるのは、対戦相手に球を触らせないことなので、対戦相手の位置や動向や歩調を視認や予想しながら、相手が突っ込むことができる足と球との間に、自分の足が在るようにする。

193Isogawa Takuji: 2020/08/22(土) 00:02:41

今夕の練習。中学生。2年生は、バックステップしながら蹴るとズレることが多い。バックステップは真後ろに体重移動しているとは限らず、斜めに後退していることもあるので、その体重移動の方向を周囲の景色から正確に認識できていないとパスがズレてしまう。

194Isogawa Takuji: 2020/08/22(土) 00:11:02

今夜の練習。バック・スウィングを真後ろに振ってから、フォア・スウィングを直線的に前方に振ると、体幹が前後に揺れるので、球を上に乗せてしまうことが多い。体幹を垂直に保つためには、バック・スウィングを軸足の後方に巻き込むようにして振って、フォア・スウィングを軸足の前方に巻き戻すように振る。体幹は、水平に回転し、姿勢制御が安定する。

このような蹴り方をすると、球の位置や軌道、速度や方向などを正確に捕捉できることで、球を蹴る方向や速度や仰角や回転などを決定する決定力が向上する。視覚や触覚を研ぎ澄ますように、練習をしなければならない。

195Isogawa Takuji: 2020/08/22(土) 00:14:55

今夜の練習。女子。中学生側は、右側からしかクロスを蹴れないようなので、左側からも、右足や左足でクロスを蹴れるように、配球や隙間や空地の作り方を学習する必要がある。上手な選手が苦労するところである。誰かがやらないといけない。

196Isogawa Takuji: 2020/08/23(日) 22:15:51

関連>>192

長谷川雄志氏は、九州流の荒っぽい守備が目立ってきているので、疲れてきているのだろう。報復されて重大な負傷をさせられないようにするためにも、休養が必要である。外国人選手同志の互助もある。きちんと腰を当てるようにして、足や膝での打撃を対戦相手に当ててはいけない。>>992

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1597485639/994>

994 Isogawa Takuji : 2020/08/22(土) 21:08:21.13 ID:Di8yeDENO

今夜の柏レイソルとの試合。高澤優也氏と藤本一輝氏は、走行中に球を蹴るとパスやシュートがズレてしまう。原因は、走行での足の動かし方が平行で直線であるためなの、円状に曲線に動かすことで、足の位置により球が飛ぶ方向が違うことを明確にして、精度を高める必要がある。

藤本一輝氏は、九州サッカーらしく、対戦相手が足で隠している球に足をつっ込んでしまい、危険な地点でFKを与えてしまった。強豪チームの監督が、審判に圧力を掛け、反則にならないと強弁していることが多いので、トラップやドリブル、圧迫や奪取での正当な攻防の技能の発達を障害してしまっている。

知念慶氏は、川崎フロンターレでは免除されているであろう守備への支援が不足しているので、対戦相手が体力が有る時間帯では出場できなくなってしまう。強豪チームから移籍してくると多く発生する事態である。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1598052167/392>

392 Isogawa Takuji : 2020/08/23(日) 22:08:43.67 ID:imPR2eB/0

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1598052167/396>

396 Isogawa Takuji : 2020/08/23(日) 22:10:56.02 ID:imPR2eB/0

[197Isogawa Takuji: 2020/08/25\(火\) 21:50:01](#)

今夜の練習。中学生。蹴る瞬間に、軸足が地面に着いていると、爪先が上がってしまい、球を上擦ってしまうので、蹴る以前に、軸足を地面から離して、爪先が上がらないようにしなければならない。

蹴る瞬間に軸足で地面を蹴って前方への直線的な勢いを付けるのではなく、蹴る以前に軸足で地面を蹴って身体を回転させる勢いを付けておく。地面の蹴り方は、踵を上げる垂直方向への跳躍では無く、地面を踏みにじるように踵を上げない水平方向への跳躍をする。

198 Isogawa Takuji: 2020/08/25(火) 21:55:53

今夜の練習。女子。高校生側は、中学生側の位置取りや距離感が向上して良かったので、突破の際に必要な球速や走速が上昇し、タイミングが合わなくなる事態が多かった。練習でも、速度上昇に耐えられるようにする。

特に、走行中のトラップで、足を前に送る位置で球を前に転がし過ぎてしまうことが多かったので、足を後ろに送る位置で球を前に転がせるように、歩幅や歩数や歩速を合わせる練習をする必要がある。球を転がす方向によって、球と足を合わせる位置も調節する。

199 Isogawa Takuji: 2020/08/28(金) 23:39:51

今日の練習。小学生。ラン・パスの練習。直線に走って、正面の方向に蹴るとズレが大きく、斜行して走って左右に蹴るとズレが小さい。

原因は、走っている足が、腰の回転により、真下よりも後方では外側に向かって動き、真下よりも前方では内側に向かって動いているからである。腰の回転は、歩幅を調節したり、脚を伸ばして蹴ったり奪ったり防いだりするために必須であるため、腰の回転を前提とした蹴り方を学習する必要がある。

球に足を当てるタイミングにより、前方では内側、後方では外側にズレることを想定して、タイミングを計る方法と、タイミングを計れない場合には、サイド・ステップに切り替えて、脚を開脚した状態から、脚を閉脚する動作を使い、前方や後方に蹴る方法がある。

ズレるからと、腰の回転を止める蹴り方を強制すると、脚が伸びなくなり、奪ったり防いだりすることも困難にしてしまう。日本と欧州や南米とのサッカーの違いの一つにもなってしまふことになる。

200 Isogawa Takuji: 2020/08/28(金) 23:46:24

今夕の練習。中学生。突破の練習。ライン際で、ラインから球を外に出さないように、サイドスピンをかけて曲げて転がし、対戦相手をライン際に向かわせて、その内側を突破する、という練習も必要である。

球を多く蹴らせるための練習のための練習をして、足を痛めないように、蹴る部位を特定していると、球を回転させて、独楽の様に曲げたり留めたりする技能の発達を障害してしまう。サッカーは、変化球を駆使する競技である。

201Isogawa Takuji: 2020/08/28(金) 23:50:12

今夜の練習。ロングボールを受けて前を向くには、球を水平回転させて、独楽のように留め置く必要があるが、水平回転させられないと、球が流れてしまい、追い掛ける時間や距離を失うことになってしまう。

202Isogawa Takuji: 2020/08/28(金) 23:53:16

球に足を上擦って蹴ってしまうと、球に与える前転が強くなり、受け側にとっては減速しないし足の甲に球が乗らせてしまい、受け難くなる。球の中心を水平に斬り、球を離す球際で後転させ送り出すようにして、受け側で減速し乗り上げないようにする。

203Isogawa Takuji: 2020/08/29(土) 22:53:31

中村俊輔氏の軸足には体重が掛かっていないだろう。計測をする方法がある。直前で、クロスとシュートを撃ち分けられるのは、同じフォームで蹴っているから。空中での体幹回転の位置や傾斜を調節する。 #nhkbs1 #サッカーの園

2020/08/29 22:50:20

https://twitter.com/isotaku503_2
http://twitter.com/isotaku503_2/status/1299705950153056256

204Isogawa Takuji: 2020/08/30(日) 08:03:16

昨日の浦和レッズとの試合。失点の場面で、ヘディングの球には回転が与えられており、直線で来ると準備して捕球しようとしていた文慶建氏は、予測に失敗して、手を弾かれてしまった。普段の練習で、変化球を蹴られた球を頭突で変化させてシュートする練習をしていないこともあるだろう。

頭突蹴踏での変化球における、蹴踏者の軌道予測や配球者の制球狙撃ができないのは、幼少期からの監督者や指導員に問題がある。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1598706391/16>

16 Isogawa Takuji : 2020/08/30(日) 07:59:20.94 ID:gc7yU7fe0

205Isogawa Takuji: 2020/08/30(日) 16:42:33

過去の記述一覧

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

206Isogawa Takuji: 2020/09/01(火) 21:40:54

今夜の練習。中学生。3年生は、腰の回転が、横回転だけでなく縦回転もしているので、腰が高い位置で蹴ると墮振って弾ませてしまい、腰が低い位置で蹴ると球を浮かせてしまうので、縦回転を減らして、横回転により正確性を向上させる必要がある。

往復走で、体を停める際に、ドタドタとステップを踏んでいると、骨芽細胞を損傷して身長伸びを阻害してしまうので、ターンによる進路変更を行うようにする。前方への移動を、縦垂直方向に反射させて、重力加速度で停めるようにすることができる。

207Isogawa Takuji: 2020/09/01(火) 22:02:39

中学生や高校生で骨折が多発する原因は、身長が伸びるために、骨が伸びた部分が軟らかくなっているからなので、就寝中に身長が伸びることから、毎朝、身長を計測して、骨が伸びて軟らかくなっていることを考慮し、その数日の練習は走行だけにするなどが必要となる。試合に出場させてはいけない。

経験則で、骨芽細胞を損傷しておけば有力選手を試合に出場させ続けることができるとやっていると、選手の将来に悪影響を及ぼしてしまうことがある。

208Isogawa Takuji: 2020/09/04(金) 22:36:09

今日の練習。小学生。蹴賭のような強い球は、開閉脚の力で蹴ることができないので、真下の前後の境界線を一定にするために、上半身を直立させて、その境界線と足の軌道とが交差する一点で、球に足を合わせられるように、歩幅を調節できるようにする。

ワンタッチやダイレクトでは、その少しのズレが、大きな方向や速度のズレとなるので、ズレが大きいと素人の監督者や指導員は球を止めて蹴るように要求するのだが、玄人や職業を目指すのであれば、ワンタッチやダイレクトでもズレが発生しないように、練習をしなければならない。

ワンタッチやダイレクトでもズレが発生しないように練習すると、トラップは、その球速を遅くするだけなので、できるようになる。球を止めるように練習すると、球速や球向の精度の向上を妨げてしまうのである。

209Isogawa Takuji: 2020/09/04(金) 22:40:54

今夕の練習。高校生にもなると、球速や走速が速くなっているの
で、数mmのズレが、数mのズレとなってしまう。想定よりも、
6mmのパスのズレが発生していた場合、最後の一步で6mmを
調節すると、その脚の伸び縮みの動作が影響して、ダイレクトや
ワンタッチでのパスやシュートがズレてしまうので、3歩の場合、
2mmずつに分けて合わせて、球を蹴る直前での脚の伸び縮みの
動作が発生しないようにする。

210Isogawa Takuji: 2020/09/04(金) 22:44:54

今夜の練習。女子。強い相手になると、試合の最中でも、過去に
通したパス・コースを、次の局面では塞いで防いでくる。急いで
通そうとしても、予想されている場合には、塞がれているので、
その予想を外すように、次のパス・コースを考え出したり、編み
出したりする提案や相談が必要になる。

211Isogawa Takuji: 2020/09/08(火) 22:06:25

今夜の練習。中学生。歩幅を等間隔にすると同期し、走る速さも
等速度運動にし、球に足を合わせる再現性を確保しなければならない。

”球を留めて蹴る”を誤解した「球を止めて体が停まって蹴れ」
を叩き込まれてしまっていると、走る速さを減速してしまうため、
球際が緩くなったり滑ったりしてしまうようになる。

対戦相手の守備は、等歩幅で等速度で走らせないように、プレス
を掛ける守備をして、ミスやエラーを誘うようにしてくるので、
基礎が完成していないと、それへの対応としての応用が効かなく
なる。

対戦相手との距離や時間を計算し、球に当たる地点をどこにする
かを、送球者と受球者で決めるということ。

212Isogawa Takuji: 2020/09/08(火) 22:13:02

今夜の練習。女子。走っている相手にパスを渡すのに、どの地点
で合わせるか、どういう球で合わせるかの判断や行動は、練習や
試合の中でやっていくしかないが、足下の死角に入って来る球の
軌道を視座を水平に保ちつつ、正確に脳観で暗視できる訓練を、
壁当てですることが有効である。

213Isogawa Takuji: 2020/09/10(木) 09:38:27

過密日程で、守備を安定させるには、鈴木義宜氏や三竿優斗氏や

岩田智輝氏を疲労させたり反則させたり負傷させないことが重要な判断要素となるので、反転速攻の危険を減らす攻撃をすることになる。

香川勇気氏や松本怜氏も同様で、そのため長谷川雄二氏への負荷が重くなっている。守備が苦手な知念慶氏や、駆け引きが苦手な渡大生氏の出場機会が減る。

町田也真人氏は、香川勇気氏や松本怜氏の一次選択肢を増やし、三平和司氏や伊佐耕平氏からの二次選択肢を受ける動きや声掛けが必要である。

島川敏郎氏の負荷も大きくなっておいる。羽田健人氏は判断ミスや動作エラーが多い。上体の体幹が垂直に維持できていないのは、関西蹴球の問題だろうか。U18監督の吉村光示氏もターンしながらのキックで、上体が傾斜しているため、球が浮くことが多い。

練習が公開されていないので、交代要員をどのように考えているのか不明である。関西派閥の強化や拡大のために間違ったことを始めたのではないか。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1598706391/656>
656Isogawa Takuji : 2020/09/06(日) 19:07:22.50 ID:9PsXQHJD0

214Isogawa Takuji: 2020/09/10(木) 09:39:49

判断ミスや動作エラーを咎(とが)めて萎縮させてはいけませんが、動作エラーを少なくするには、姿勢制御や身体操作の基礎が必要になる。判断ミスを少なくするには、周囲を見渡すことができるように、足下の球の視認を減らす必要がある。球を止めてしまうと、足下の球の位置や軌道を触覚で捕捉できていないと、次への球が触れないし蹴れない。>>692

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1598706391/693>
693Isogawa Takuji : 2020/09/07(月) 11:04:21.85 ID:KMFR/tLe0

215Isogawa Takuji: 2020/09/10(木) 09:41:34

誰にでもできることではないことを、教えてできるようにはならないし、自覚できて守備や攻撃での駆け引きや先回りをするには、知力だけでなく体力や筋力や骨格も必要である。ドタドタと減速させる足踏みで停まっていたら、急速な反転での進路変更ができない。>>695

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1598706391/697>
697Isogawa Takuji : 2020/09/07(月) 11:43:21.48 ID:KMFR/tLe0

216Isogawa Takuji: 2020/09/10(木) 09:44:58

今夜の湘南との試合。三平和司氏は「球を止めて停まって蹴る」を素人の監督者や指導員に叩き込まれてしまっているからだろう、動いている球を蹴る時にズレが生じる。回転軸を固定する必要は無く、回転軸を球の速度と方向に合わせて空中で動かせるようにする。

田中達也氏は、3歩で行ける蹴る地点に5歩で刻んでしまうので、身体の上り下りが大きくなり、上に動く体勢で蹴ってしまうと、上に外してしまう。身体が水平に滑るように走れるように、歩数を減らし、歩幅を広げて、強く水平に蹴ることができるようにする。

知念慶氏は、家長昭博氏のように動作するには、筋力が不足していて、跳躍力や捻転力で遅れを取ってしまう。質が悪い球でも、それなりに対応できなければならず、J2琉球で修業してきた方が良いのではないか。

渡大生氏は、姿勢が猫背なので、ターン動作が鈍いため、パスを蹴ることができる方向が限定されてしまい、パスをカットされることが多い。姿勢を垂直に保ち、背骨を矯正して、ターンが円滑にできるようにしないと、対戦相手にとって守備がし易くなってしまう。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1599650724/160>

160 Isogawa Takuji : 2020/09/09(水) 23:06:33.40 ID:9Rca6gMU0

217Isogawa Takuji: 2020/09/10(木) 22:28:37

ゴール・ラインに向けてのパスの球速が速く、ゴール・ラインを割ってしまう問題だが、走るベクトルを蹴るベクトルで相殺するように、ターンしながら後ろ向きに蹴るようにして球に触る。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1599650724/254>

254 Isogawa Takuji : 2020/09/10(木) 22:27:45.74 ID:QKGkIlyd0

218Isogawa Takuji: 2020/09/11(金) 23:26:22

今日の練習。小学生。ターンの際に位置取りや方向感覚が乱れる原因は、体幹の筋肉でターンをせずに、爪先のステップでターンをしているからなので、体幹の筋肉で正確な角度にターンをする習慣をつけるため、往復走やジグザグ走でのターンでドタドタな減速をさせず、垂直跳躍捻転をさせる。

219Isogawa Takuji: 2020/09/11(金) 23:29:17

今夜の練習。歩数を偶数や奇数で受ける予定が、歩数が合わずに、奇数や偶数で受ける破目に陥った場合、予定を変更せずに作戦を遂行するには相当な技量が要求されるので、予定を変更することを許容して、球を奪われないようにした方が良い。予定の変更を予定できるようにする複線的な練習が必要である。

220Isogawa Takuji: 2020/09/11(金) 23:37:45

球の強さや速さが、弱く遅い場合は、足腰の動作だけで蹴れるが、強く速い場合は、首や肩や背の動作も使うので、球を蹴る方向を見ていると、精度が下がってしまう。

ゴールやコートに選手を配置した頭脳イメージの平面図や立体図を正確にすることで、精度を向上する。下手な監督者や指導員が、「ゴールを見る」と言っているが、それは間違っていて、ゴールのイメージを頭脳で正確に把握できるようにしろが正しい。

221Isogawa Takuji: 2020/09/11(金) 23:39:51

今夜の練習。女子。「良いところを見ている」というレベルから、ボール・スピードを調節できるようにしてパス成功率を上げる、へと進歩しなければならない。

222Isogawa Takuji: 2020/09/11(金) 23:49:17

参考図画>>218

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12624277058.html>

223Isogawa Takuji: 2020/09/13(日) 23:30:07

今日の試合。ルーズ・ボールとかこぼれ球とかセカンド・ボールとかの扱い方が、そのボールや球の種類や性質に合致した扱い方を選択していないので、失うことが多い。闇雲ではなく、不規則な回転をしている球の軌道を把握することも必要である。

224Isogawa Takuji: 2020/09/15(火) 23:27:17

今夜の練習。中学生。球の軌道を正確に脳野に描けていないと、中途半端な線や点で球を受けてしまい溢してしまうことになる。球の方向や速度や仰角や回転や風向や風速で決定される球の軌道を正確に捕捉する訓練が必要である。

225Isogawa Takuji: 2020/09/15(火) 23:30:59

今夜の練習。女子。パス相手の選択肢において、対戦相手がどのような予想をしているかを、視野を広くして把握できていると、効果的なパスによる崩しができるようになる。練習で固定をしてしまうと状況判断ができなくなるので、決め撃ちしないように、練習する。守備としても、対戦相手が決め撃ちしていると練習に不足が生じる。

226Isogawa Takuji: 2020/09/19(土) 00:13:47

今日の練習。小学校3～4年生。ドリブルの練習。前田俊介氏は、球に対して、足の内側で触る体勢で外側で触ったり、外側で触る体勢で内側で触ったりしても、次の一步で球に触れる位置に球を転がせるので、対戦相手を躲すことができていた。

上手な外国人選手の守備に対してもそれができるかというところで、自信を無くして、球を見てしまい、対戦相手の目を見て守備の準備を予想する段階に進めなかった。体勢によるフェイントやフェイクだけでなく、球や道を目で見ないことも必要である。

球を足の内側で触っても外側で触っても、次の一步で触れるようにする。球にスピンを掛けて、留め置くことができるようにする。

227Isogawa Takuji: 2020/09/19(土) 00:20:52

身長が伸び、体重が増えて、筋力が強くなると、走る速さも速くなり、蹴る足の速さも速くなり、球の速さも速くなるが、速さは均等には発達しないので、バランスを考える必要がある。

走るベクトルは、体重に比例し、走る速さの2乗に比例するので、体重が1.2倍になり、走る速さが1.1倍になると、 $1.2 \times 1.1 \times 1.1 = 1.2 \times 1.21 = 1.452$ 倍になる。その走るベクトルの増強に対応して、蹴るベクトルの方向や力加減を考えなければならない。

228Isogawa Takuji: 2020/09/19(土) 00:26:37

今夜の練習。女子。対戦相手の守備が上手になり、前に進めないからと、計画性も無しにロング・ボールを蹴ると、自隊の守備が乱れて、反転速攻されるので、ロング・ボールを蹴る場合には、対戦相手に球を奪われることを想定して、奪い返す守備の計画を立てて準備しなければならない。その計画や準備の変更ができる練習も必要である。

229Isogawa Takuji: 2020/09/25(金) 23:31:26

今日の練習。小学生。ドリブルでもフェイントでも、1人を抜くことで充分なので、1人を抜いた後でのパスやシュートの精度や強度を向上することが重要である。そのパスやシュートの精度や強度が高いほど、相手は、パスやシュートのコースを塞がなければならなくなるので、ランのコースを開けることができるようになる。

抜いた後の体勢が崩れないようにし、ランやターンの速度に応じ、目視時刻と認識時刻と作動時刻との差異が異なるので、目視時刻と認識時刻とが同一で無いことをパスやシュートのズレで確認し、補正する練習をする。ランやターンしながらの目で目視した瞬間の時刻と、脳で認識した瞬間の時刻とではズレが有って、身体的位置や角度が移動している。

230Isogawa Takuji: 2020/09/25(金) 23:36:56

今夜の練習。走りながらや回りながら蹴ることは、高校や大学やプロでは必須になるので、その訓練をするには、止めて停まって蹴るでは障害を発生させる。小学生では、神経伝達速度が遅いので試合に勝つためには仕方が無いとも言えるが、先のことを考えて、それはミスやエラーを防ぐための解決策の一つに過ぎないと教えるべきである。

231Isogawa Takuji: 2020/09/25(金) 23:39:24

今夜の練習。女子。オセロの最後のように、対戦相手にそこしか球を蹴るところが無いように錯覚させて奪うという戦術もある。

232Isogawa Takuji: 2020/09/26(土) 17:32:56

今日の東福岡高校との試合。フィールドの質が初速を速く蹴って、前方で失速させて上から落とすという蹴り方ができていないので、対戦相手に球を渡してしまい反撃されることが多かった。仰角を上げる蹴り方も、足の甲を転がし上げるような蹴り方が良く、足で持ち上げるような蹴り方では速度も精度も上がらない。

対戦相手の東福岡高校は、選手間の競争が激しいので、役割分担が明確にされているために、隙間が多かったのだが、その隙間の位置や方角について監督からの指示はあったのだろうか。効果的な攻撃や守備の方法を提示しなければならない。

233Isogawa Takuji: 2020/09/30(水) 00:17:37

今夜の練習。中学生。フィードの精度が低い原因は、爪先で球を持ち上げる動作が入ってしまっているからなので、それを除去し、足の親指から踝（くるぶし）に向かう峰筋を転がし上げるようにして蹴る。同じ場所を繰り返し使うと痛めてしまうので、一日に同じ蹴り方の練習は3回程度とし、様々な蹴り方を試行錯誤して練習する。

234Isogawa Takuji: 2020/09/30(水) 00:23:10

追記>>233

1日3回でも、1年で1000回以上になる。間違っただけの蹴り方をしたの癖を付けないようにする効果もある。

235Isogawa Takuji: 2020/09/30(水) 00:28:48

今夜の練習。女子。中学生でも守備をしっかりすると、高校生を相手にしても大崩れしないようにはできるので、中学生は、守備の練習をしながら、攻撃の準備ができるように位置取りの練習や思い通りに球を蹴ることができる練習をする。

高校生は、強い相手を想定した早く速い判断や行動の練習をする。ギリギリでは通らない。

236Isogawa Takuji: 2020/10/01(木) 09:55:45

足を痛める原因は、球の中心を正確に捉えることができていないからであることが多いので、足を痛めない硬い丈夫な部位で正確に球を捉えることができるようになる練習をして、軟らかい丈夫ではない部位でも正確に球を捉えることができるようにしていく。

足の長さや幅も、年齢による成長で伸びて広がるので、その変化にも対応する必要がある。

目視時刻と認識時刻と動作時刻の時差に関連して、神経伝達速度の変化もある。高齢になると遅くなるので、小学生と同じになると考える。できていたことができなくなるので、その変化に対応していく。原因が判明していれば、苛立つこともない。

間違っただけの蹴り方の癖は、痛めた部位を庇うために間違っただけの動きをして憑くことが多いので、痛めた部位を使わない蹴り方を習って覚えて修めて憶えるようにする。>>234

237Isogawa Takuji: 2020/10/01(木) 10:05:19

追記>>236

爪先が痛ければ踵で、内側が痛ければ外側で、左足や右足が痛ければ右足や左足で蹴る練習をする。両足で蹴れていた方が、負荷を分散できるし、利き足の方に身体が傾かないので、転倒したり過重な負荷で損傷する危険を防げる。

238Isogawa Takuji: 2020/10/01(木) 22:47:22

説明図画>>229

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12628810814.html>

239Isogawa Takuji: 2020/10/02(金) 18:32:57

今日の練習。小学生。スラロームの練習。足下を見ないで、触覚だけで球の位置が捕捉できているように練習すると、周囲が目視できるので、周りが見えている選手と高く評価されるようになる。

球に足を最初に当てる部位（爪先、凹み、踵）や足を動かす方向によって、球を転がす方向を違えるようにもする。

240Isogawa Takuji: 2020/10/02(金) 18:35:55

今夕の練習。対戦相手の隙間や空地を突くには、精度の高い球速や球種を調整した球を蹴り込む必要があるので、それを蹴るためのパスやトラップの精度も高める必要がある。個人によって蹴り易い位置や方向は異なっているので、それを学習しなければならない。

241Isogawa Takuji: 2020/10/03(土) 00:22:26

今夜の練習。女子。攻撃に傾くと守備が乱れるのは、攻撃の形態と守備の形態とが合致していないからなので、球を奪われて抜かれてしまうとどうなるのかを考えた攻撃をしなければならない。

守備が1人で攻撃の2人を相手にした場合、どちらを守備の相手にして、どちらを放置したり委託したりするのかを試行錯誤する練習も必要である。守備の形態によって判断が異なってくる。

242Isogawa Takuji: 2020/10/04(日) 00:22:34

今日のアビスパ福岡との試合。対戦相手がコンパクトな布陣での

対応をしてきたので、前後に揺さ振りを掛け、隙間や空地を発見したり構築する運動量が必要になる。トーナメントで勝ち抜くには、その疲労からの回復も考慮する必要がある。

243Isogawa Takuji: 2020/10/04(日) 00:23:33

失点場面では、対戦相手のジュニオ氏のフリックに付いて行けて居なかったが、「才能」とか「DNA」とかではなく、フリックも練習しなければ球速や回転の精度を高めることができないので、監督者や指導員にはできなくて見本や手本を示せなくても、後ろに置いた籠に前から蹴った球をフリックさせて入れる練習をさせなければならない。

自分自身ではできない監督者や指導員が「酸っぱい葡萄」のように、できないことを「才能」とか「DNA」とか呼ばせて、選手の練習機会を奪う。誰にでもできることでは無くても、選手全員に練習させて、練習する方法を教える。そのうちにできるようになっていたりする。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1601727308/72>

72 Isogawa Takuji : 2020/10/03(土) 23:06:43.39 ID:f8F4Eo+B0

244Isogawa Takuji: 2020/10/04(日) 12:41:26

今日の練習試合。中学生。プロでも準備に1週間や3～2日間の準備が必要なことを、試合中に突然に助言しても、混乱するだけになってしまう。中長距離の弾球や飛球の方向や距離や回転などの精度を高めてからのことでもある。

245Isogawa Takuji: 2020/10/04(日) 12:43:44

今日の試合。中学生。走りながら蹴る場合のバックスウィングが小さいので、精度が出ないことがある。常にバックスウィングを意識して、腰を捻転させる走り方をしていると強くも弱くも蹴ることができる。

246Isogawa Takuji: 2020/10/06(火) 23:58:48

今夜の練習。中学生。球を蹴る際に脚を伸ばして合わせると回転半径が伸びてしまい、方向や速度の制御が困難になるので、軸足で身体を動かして回転の半径が一定になるようにして、球に足を合わせるようにする。

劣勢側は、組織が硬直的で、選択肢を塞がれてしまうので、組織を柔軟にして、選択肢を作れるように動く。動くということは、

顔を上げて目で見る必要があるし、声を発して、声を聞くことが必要となる。必要だから足下を見ないようにするし、声を発するようになる。

監督者や指導員が強制する姿勢や態度ではなく、そうする必要があるからそうするようにする。

247Isogawa Takuji: 2020/10/07(水) 00:02:47

今夜の練習。女子。中学生側がパスコースを硬直的にしていると、高校生側や予想をして、待ち構えることになるので、発球側が見えていないことを、着球側が発球側に知らせなければならない。着側が走れば受けられる場所に、発側に球を蹴らせる誘導をする。

248Isogawa Takuji: 2020/10/10(土) 00:25:25

今日の練習。小学生。小学生は神経伝達速度が遅いので、即座の反応が困難であり、即座の反応が必要な試技をさせて自信を喪失させるよりも、ワンタッチやダイレクトなど球が来るまでに時間があり判断と反応の時間を取れる試技を優先した方が良い。

膝下もまだ短いので、球の上面を踏むよりも、球の真横を斬って独楽のように回して思い通りの地点に留めたり当てたりする練習をした方が良い。

249Isogawa Takuji: 2020/10/10(土) 00:30:19

今夜の練習。フィールドの軌道の仰角や俯角が低いので、途中での奪取が多い。フィールドの仰角を低くしても俯角が急峻になるように蹴るには、足を球に直角に当てて凹ませて揚げるのではなく、足で球を刺し斬るように当てて、凹ませずに足横の斜面を使って転がし上げるようにする。時計の3時の位置では無く、2時付近で離球する。

250Isogawa Takuji: 2020/10/10(土) 00:51:02

今夜の練習。女子。半面の横方向であると幅が狭くなり、隙間を通す練習になりにくいので、半面の縦方向で幅を広くして、斜めの隙間を通せるようになる練習をした方が、守備の練習にもなると思われる。

251Isogawa Takuji: 2020/10/13(火) 22:06:03

今夜の練習。中学生。球を受けてから周囲を見回してパスの相手

を見つけてから蹴るでは晚いので、球を受ける前に周囲を見渡し、パスを受ける相手とパスのコースを見つけておいて、そのパス・コースが通る地点に球をトラップで転がして計画的に蹴るようにする。

計画を対戦相手に察知された場合でも、急激な予定の変更により、逆体重や逆動作での過負荷で重傷を負う危険よりも、対戦相手に衝突したり、パスの強度や難度を強くして対戦相手が捕球に失敗する方が、軽傷で済む確率が高い。

衝突する場合、肩や肘や拳や膝の突起で衝突したり、腕が交差しての交点で衝突すると、骨折の危険があるので、腕の線や肩甲骨の面などで衝突するようにする。水平移動で衝突して、対戦相手を上に持ち上げたり下に押し付けたりしないようにする。

空中でのヴォレー・シュートでは、股下より上の球を蹴る場合、足が下から上へと動くので、球の中心の動きを認識して、上半分を足の回転面で斬るように蹴ることで、球に下向きの反動を発生させるようにする。脚の動きで下に落とそうと「被せて蹴る」ということではない。足が下に向かって動く前に球が離れてしまうからである。

252Isogawa Takuji: 2020/10/13(火) 23:15:49

今夜の練習。女子。全身の筋肉を同時に動かす必要があるプレーをする場合、身体の部位によって神経伝達時間が異なっているので、同時に動かすためには、相当の練習と修練とが必要になる。

真似や模倣だけをする、特定の部位に過剰な負荷が発生するので、反復横跳びや前後左右斜めへの前後左右走の練習で、負荷の発生を予測できるようにする。

計画的に動作した方が過負荷の発生を防止できるので、偶発的な事象を減らす予想や予測をするための体験や経験を練習や試合で積む。

中学生側の失点の原因は、高校生側が後ろ側に回り込まれた際に、その位置の予想がズレているからなので、全面での練習をしないと、そのズレを修正することができない。本人にはズレていると分からないので、周囲と相談して修正するようにする。

254Isogawa Takuji: 2020/10/16(金) 22:28:48

今日の練習。小学生。走りながらトラップしてシュートする練習。体が停まって球を止めて蹴る蹴り方では、球を足の側面に直角に当てるが、走りながら留めて蹴る蹴り方では、球を弾いてしまうので、球を足の側面に鋭角に前に推す刺し切りか、鈍角に後ろに

挽く撫で斬りかし、球を水平に回転させて足に吸い付けるようにする。

大道芸の大独楽回しで、大独楽の側面を、手で推したり挽いたりして回している要領である。パスを蹴る場合でも、球を水平回転させて蹴り、相手のパスを受ける足に吸い付けることができる。

球が向かう方向とは逆方向の回転が相手の足に摩擦を発生させるようにして吸い付ける。鋸(のこぎり)にも、押し刃と挽き刃とがある。

255Isogawa Takuji: 2020/10/16(金) 23:44:29

今夜の練習。球を見るために下を向いてボール・ウォッチャーになってしまうと、身体のバランスが崩れてしまい、方向を見失うし、身体制御が効かなくなって、思い通りの方向や速度や仰角や回転で球を蹴ることができなくなるので、下を向かないで、球をブラインド・タッチでトラップしてキックすることができるように練習しなければならない。

フォワードの守備では、ポジションに早く速く戻るだけでは守備にならないので、対戦相手のパス・コースを塞いだり、対戦相手の攻撃参加を減らしたり遅らせたりしながら戻れるように、周囲の位置や動向を把握できるようにする。

256Isogawa Takuji: 2020/10/21(水) 01:02:40

今夜の練習。中学生。球を受けて、周囲の人を見て、球も見て、蹴っているのは晚いので、球を受ける前に周囲の人を見て球を見て蹴るか、周囲の人を見ながら、球の軌道を予測して球を見ないで蹴るか、どちらかにしなければならない。

球を見て蹴ると、周囲の人が見えてないので、球を奪われる。球を見て蹴るのは、大きくクリアーする場合である。

257Isogawa Takuji: 2020/10/21(水) 01:07:54

今夜の練習。女子。全国大会に出場すると対戦相手は相当な強豪なので、守備が充実していないと対応できない。少ない攻撃機会でも、守備で奪い返すことができるように、強く正確な球を蹴ることができるようにする。

そのためには、パスを出す際に、球を受ける側の助走する方向や距離を考えて球を送る。

258Isogawa Takuji: 2020/10/23(金) 23:01:52

今日の練習。小学生。一対一の突破に必要なドリブル技術を個別に反復練習しても、あまり意味が無いので、対戦相手に対応して、適切なドリブル技術を繰り出せるように練習した方が良い。実際、選手が混乱していた。

それよりも、パス・コースからパス・コースに渡しを掛けるためのドリブルの練習の方が重要である。一対一だけでは視野が狭くなり、突破しても、次のパスを渡せないことが多い。

259Isogawa Takuji: 2020/10/23(金) 23:15:43

今夜の練習。後方へのフリック・パスでは、フリックする側に顔を向けてしまうと、その動作でパスの方向がズレてしまう。対戦相手にもフリックすることやフリックする方向が露見してしまうので、顔の動きや目の動きを使って、対戦相手に悟られないようにすることが必要である。

低軌道の高速クロスに対してのヘディング・シュートでは、球が蹴られてから、球の軌道を確認しての動き出しをしながらは間に合わない。蹴り手が先に隙間に動いて、その隙間に球を蹴り込むようにしなければならない。軌道の予測を早くするためには、練習量で試行錯誤していないと当たらない。

260Isogawa Takuji: 2020/10/24(土) 19:20:47

今日の試合。中学生。3年生は、ポジショニングが固定的なので、その位置取りへのパス・コースを塞がれてしまい、ドリブルでの打開もラン・コースを阻まれ、球を奪われて失点してしまうことが多発していた。

ポジショニング（位置取り）を流動的にし、パスやランのコースを作る練習が必要だが、停まった状態で球を受けてから走る練習をさせられては寸断されてしまう。基礎練習で、走りながらパスを受けて、歩幅や歩数を合わせて目標に蹴り込む練習をする必要がある。パスを出す側だけでなく、パスの受け側も走るということ。

そうすると、トラップやドリブルで下を向いては、受け側の走る方向や速度や距離が判別できないので、下を向かずにプレーをする習慣が身に付く。

261Isogawa Takuji: 2020/10/24(土) 19:24:28

今日の試合。中学生。1年生は、対戦相手の守備によってパス・コースが横にずれると対応できないことが多いので、反復横跳び

の練習をして、パスが横にずれても、送り足で対応できるようにする。

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/730>

262Isogawa Takuji: 2020/10/26(月) 09:27:31

下手なサッカーを過酷な訓練や稚拙な教授でやらされた被害者であるのだろう。自分が教えられたり遣らされたことと違っているの、意固地になっていると見られる。

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1603613324/28>

当時の試合では、それでも結果を出せていたので、過去の栄光や昔取った杵柄に依存しているため、そのような態度になる。批判や意見には脆弱なので、それらを禁止する。昔の仲間から金集めをしているので、資金力を背景にして虎の威を借りる。

祖父や父親がサッカー経験者であると、子のスポンサーが祖父や父親でもあるので、同様の傾向が発生する。コーチも祖父や父親に迎合しないと、チームを移られてしまうので、難しいところがあるだろう。子に面従腹背を強いるのもよろしくないし。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1603613324/32-33>

32 Isogawa Takuji : 2020/10/26(月) 09:11:08.60 ID:iQ7+9Gc00

33 Isogawa Takuji : 2020/10/26(月) 09:24:55.88 ID:iQ7+9Gc00

263Isogawa Takuji: 2020/10/27(火) 22:50:30

今夜の練習。女子。フィールドのヴォレー・キャッチの練習。飛球を空中で処理する捕球で、球を下に抑え着ける捕球では球を弾ませてしまうので、上に弾ませる練習で矯正するようだが、それでは、抑えて止めることになってしまい次に進めなくなる。

飛球のベクトルを認識して、それをゼロにして落ち着かせたり、力を加減して球を置きたい場所に置けるようにはならない。抑え着けない弾ませないが基本である。

264Isogawa Takuji: 2020/10/27(火) 22:51:35

追記>>263

球を蹴る方向を決める際に、脚を振り回すと、脚の骨が撓って、球が逸れるので、その逸れを補完するために余計な力を加えると球を巻き込んでしまう。球を蹴る方向の決定力を高めるためには、体幹の回転で、球が足に当たるタイミングで方向を決めることができるようにする。

走りながら蹴る場合、走る方向を12時の方向として、何時何分の方角で球を足に当てるかで、蹴る方向を変化させるようにする。

265Isogawa Takuji: 2020/10/27(火) 22:52:30

追記>>263-264

高校生も中学生も全国大会出場の目標を達成したので、気の緩みが出たのか、失点が増えてしまった。次の目標は、1勝であるし、次の目標も同じである。

266Isogawa Takuji: 2020/10/27(火) 23:07:04

参考>>264

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/937>

937 Isogawa Takuji : 2014/09/18(木) 23:01:07.46 ID:/QPhFlwH0
今夜の練習。突入における大回転と小回転では、蹴る位置は同じでも、走速と半径とを調節することで、ファーとニアとを蹴り分けることになる。

球は回転の接線方向に飛ぶので、回転の中心と半径とを、どこにどれだけ設定するかを、準備して決定していなければならない。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12634308166.html>

267Isogawa Takuji: 2020/10/28(水) 09:04:44

追記>>264

歩き方や走り方として、膝を曲げて上に引き上げて前方に下ろしていると、足を引き上げている時に横から衝突されると転倒する危険が高い。足を引き上げずに、横に水平に回すように歩いたり走ったりすると、横から圧されても、足が地面に即座に着くので、転倒を防げる。

走る練習でも、足を水平に回した方が、蹴る力を高める練習にもなるので、一石二鳥である。

268Isogawa Takuji: 2020/10/31(土) 00:11:45

今日の練習。小学生。気温が下がるとボール内の空気が収縮して気圧が下がり、球が軟らかくなるので、試合球と同じ気圧にしておかなければならない。自分の球を使うので、気圧計が付属した

空気入れを用意する。

269Isogawa Takuji: 2020/10/31(土) 00:14:15

今夜の練習。中学生。利き足でしか球を扱えないと、対戦相手の攻撃で後ろを向いてしまった場合、利き足側に置いた球を狙われ奪われるので、身体を横に移動させて、逆の足で蹴ることができ、逆の足で球を制御することができるようにならなければならない。

270Isogawa Takuji: 2020/10/31(土) 00:25:24

今夜の練習。女子。方向は合っているが、球速が合わない場合は、蹴る方向を変えたり、足の内側や外側で転がし、直線運動を回転運動に変換する。

271Isogawa Takuji: 2020/10/31(土) 21:00:02

今日の浦和との試合。知念慶氏は、パスやシュートやランなどのコースを作った後で、それらを使おうと走る際に、対戦相手が、それを塞ぐ動きをすることに予想していないので、結果として、ラン・コースを誤ってしまうことが多い。対戦相手が景色を見た後にどう動くかを予想して、判断や行動をしなければならない。

何か言うと、故意に失敗して、「言っても無駄だ」という表現をするのは、下手な選手や監督の態度なので、大分に持ち込んではいけない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1603613324/420>

420 Isogawa Takuji : 2020/10/31(土) 19:41:16.33 ID:CGWZ/cLf0HLWN

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1603613324/424>

424 Isogawa Takuji : 2020/10/31(土) 20:57:58.46 ID:CGWZ/cLf0HLWN

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1603613324/423>

272Isogawa Takuji: 2020/11/06(金) 22:40:28

今日の練習。小学生。蹴る方法は、デンデン太鼓のように体幹を回して、脚の先に付いている足が、後から回って追い付いて来るようにした方が、方向や速度が安定する。

蹴る判断を早くする練習にもなるし、神経伝達速度が速くなると、判断する時間や判断を変化させる時間を確保する練習にもなる。

273Isogawa Takuji: 2020/11/06(金) 22:45:40

今夜の練習。土砂の地面で練習や試合をしてきていると、芝生では軸足が沈み込むので、地面を蹴ってしまい足を痛めてしまう。それを恐れて、アッパー・スウィングで蹴ってしまい、球を浮かせてしまうことも多い。

脚を振って蹴る場合、ダウン・スウィングで蹴って、球を浮かせないようにするためには、体幹の回転を先行させて、脚の振りの開始を遅らせて、ダウン・スウィングの区間で足を球に当てる。

その場合、膝を曲げていても、遠心力で膝が伸びて、地面に足を激突させてしまうことが多いので、軸足で地面を垂直に蹴って、身体を浮かして、膝を伸ばしても、足が地面に激突しないようにする。

274Isogawa Takuji: 2020/11/06(金) 22:57:04

今夜の練習。女子。雨天。この人工芝も、限界に来ているようだ。試合会場が天然芝であることを想定した練習ができるようにする必要はある。もう少し引っ掛かりが有った方が良い。引っ掛かりの方向性もある。

275Isogawa Takuji: 2020/11/08(日) 19:44:22

今日の北九州との練習試合。足下で球を止めても、数mm/sは転がり続けているので、球を完全に止めたと妄想や幻覚して蹴るとエラーになる。球を転がして蹴る方が、その妄想や幻覚によるエラーを減らすことができる。転がして蹴るという意識で、球の動きを0mm/sにすることができる場合があるということ。

276Isogawa Takuji: 2020/11/10(火) 22:21:55

追記>>275

ゴールキーパーが、球を運んで、ゴールライン上でゴールキックと同じ感覚で蹴ると、ゴールキックが球を止めた状態で蹴るが、球が動いているため、球が動いている速度や位置が影響して、球が思わぬ方向に飛んでしまう。

277Isogawa Takuji: 2020/11/10(火) 22:29:32

今夜の練習。中学生。鳥籠の練習では120度程度の範囲内の練習だが、試合では360度の方向に蹴る必要がある。ターンをするにおいて、球を受けてからターンをすると、ターンの速度を確保するための加速度が大きくなり、誤差も大きくなるので、球を受ける以前からターンを開始しておき、加速度運動から定速度

運動としたターンの途中で球を受け、ターンの途中で球を出せるように練習する。

<http://hanabi.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1432439671/51>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/715-716>

278Isogawa Takuji: 2020/11/10(火) 22:39:35

今夜の練習。中学生。シュート練習ではインフロントに拘ると、爪先を痛めるので、インサイドで足を45度に傾けて、靴底の縁を使って蹴る方法がある。跳躍して水平回転で蹴ることにより、右でも左でも蹴れるようにし、着地の際には靴底を水平に戻して、両足で着地する。

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/951>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/667-669>

279Isogawa Takuji: 2020/11/10(火) 22:43:03

今夜の練習。女子。他のチームで実績のある戦術や配備をしても、このチームに合うとは限らないので、選手の個性や特徴に合った戦術や配備をし、その守備や攻撃の作戦が成功する確率を高めるようにした方が良い。分からない場合は、好きにやらせておいて修正するという方法もある。

280Isogawa Takuji: 2020/11/13(金) 22:22:52

今日の練習。小学生。プレーの複数の要素を順序立てて練習しているうちに、複数の要素を同時にすることができるようにすると、時間や距離を短縮して速度を向上することができるようになる。纏めた要素を分解できると、タイミングを遅らせることもできる。

281Isogawa Takuji: 2020/11/13(金) 22:30:37

今夜の練習。走者に対する横パスや縦パスが滑るように蹴れない原因は、蹴り方が円弧状のダウン・スウィングになっておらず、直線的な大根斬りになっているからなので、球を蹴る瞬間の足の軌道が水平に漸近する円弧状のスウィングになるようにしなければならない。

そのためには、円滑に蹴れるようにターンを使うようにした方が行い易いし、蹴る方向を目視できるように、ターンを先行させる。難しい技能は、準備の位置取りや姿勢方角と判断の早さである。

282Isogawa Takuji: 2020/11/13(金) 22:50:57

今夜の練習。女子。当然に対戦相手は好きなようにはやらせてはくれないので、それを嫌がらずに、各人で対戦相手の判断や動向を観察して、各人がどうすれば良いかを考え、報告や連絡や相談ができるようにして、打開策を考え出せるようにする。

283Isogawa Takuji: 2020/11/13(金) 22:57:59

今日の練習。小学校低学年。手で投げ上げて落ちてきた球を遠くに蹴る練習。足を後ろに振り上げて、前に振り下ろして蹴る場合、足の速度が最も速いのは足下で、落ちてきた球の速度が最も速いのも地面に落下する直前なので、目では見えない真下で蹴るには、想像力が必要になる。

ディフェンスのクリアーの場合は、足を水平に回転させて、目で見える位置で蹴る方法もある。球の落下地点に入るために、走る距離や速度も関係する。

284Isogawa Takuji: 2020/11/14(土) 09:00:55

訂正>>281

誤：大根斬り
正：大根切り

285Isogawa Takuji: 2020/11/17(火) 23:01:04

今夜の練習。中学生。身長が伸び悩んでいるとのこと。食事の質において、カルシウムが豊富なミネラルウォーターを炊飯に使用したり、鶏胸肉の摂取を増やしたりしているだろうか。練習後に基本は白米で、時々炊込飯の炊き出しをして、茶碗や丼と箸は持参とするとかがある。

熊本の身長や骨格が良いそうだが、熊本県は水道水が地下水で、ミネラルウォーターであったりする。欧州も硬水なのでミネラルウォーターを常用している。

学校の体育では学年でサッカーの授業内容が決定されているが、ユースの場合は、個人の発達段階に合わせて、要求される技術や判断の段階が異なっている。部活動も同様なのではないか。

286Isogawa Takuji: 2020/11/17(火) 23:27:52

参考資料>>285

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/15>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/18>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/20>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/920>
<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/807-809>
<http://hanabi.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1452601768/4-6>

287Isogawa Takuji: 2020/11/17(火) 23:32:42

今夜の練習。女子。他チームのシステムは、そのチームでのその年度の選手の能力に応じて、守備の範囲や攻撃の役割が決められているので、その年度で成功したからと、他の年度で踏襲すると、過不足が隙間になり、失敗することが多い。

他チームのシステムを参考にするのは構わないが、その成功した年度の選手の能力に対応した守備の範囲や攻撃の役割を踏襲すると隙間が生じる。選手に自信を失わせたりもする弊害が大きい。

今夜の練習では、ボランチの守備範囲が広過ぎたので隙間が多く発生していた。試合では修正してからでは晚いことになる。

288Isogawa Takuji: 2020/11/17(火) 23:36:01

追記>>285

中学2年生は、走っている受け側に送るパスを、走っている選手の足の動きに合わせた方向や球速で送ることができていないので、走る足を止めさせてしまったり、対戦相手の守備や奪取に有利にしまったりすることが多い。技術の問題よりも、意識の問題が大きいと判断されるのは、それでも構わないと考えさせているからなのだろう。

289Isogawa Takuji: 2020/11/20(金) 23:56:10

今日の練習。小学生。3角形の右回りや左回りでパス交換をして走る練習。練習の質を高めるためには、最初から右回りや左回りと決めて掛からず、対戦相手の守備を躲したり抜いたり外したりする意識を体現する必要がある。

右回りで、最初から右を向いて右足で受けていると、対戦相手の守備に次にどうするかを露顕させてしまっている。左右両方に動けるような姿勢や態度で球を受けて、右に動けるようにする。

右足で受けて右に受け流す方法と、左足で受けて右足に受け渡す

方法などがある。跳躍をして着地する場合、両足の足裏を水平にして両足を同時に着地させないと、足を痛めることがある。

290Isogawa Takuji: 2020/11/21(土) 00:08:16

今夜の練習。クロスへの対応。目で見た景色は、脳をってから足腰に伝達されるので、高校生なら10mからこちらは見えても無意味である。プロなら球速が速いので、より15m~20mになるだろうか。

練習で球の軌道や速度や回転を10~20mの向こうで見定めて、それ以降の軌道を予測して、その軌道の上を飛んで来る球を点で捉えて蹴る必要がある。その予測は、練習を繰り返すことで記憶するようにする。記憶しておいて論理構成し、誤差を修正できるようにする。

球が汚れていて模様が見難くなると、回転の方向や速度の見定めが難しくなるので、意識の高い指導者は、球の汚れを除去するが、意識が低いことが、球の汚れに表れていると言われてしまうことになる。

291Isogawa Takuji: 2020/11/23(月) 11:25:59

昨日の試合。位置取りの交換を仕掛けたり、仕掛けられても対応する練習や試合をしておかないと、関東や関西や海外のプロ仕様のユース・チームには勝てないので、そういう指導や指揮をしなければならぬ。全員では無くても構わないので、できる選手を増やす。

292Isogawa Takuji: 2020/11/23(月) 11:29:55

今日の試合。飛球の頂点を見極めてから、その飛球が上昇をした軌道の通りに下降してくると想定した軌道予測では、球の回転の方向の変化を考えに入れられないし、球を見上げてから見下ろすと、その頭の動きで回転軸が揺れて回転面が振れるので、正確に強い球を蹴ることができない。

飛球の頂点や下降の軌道を、飛球の上昇段階の速度や仰角や回転で予測できるように練習しなければならない。意識が無ければ、できるようにしないし、できるようにもならない。

293Isogawa Takuji: 2020/11/23(月) 11:36:47

失点の原因になったり、得点の機会を喪失させたパスのエラーやミスの原因は、脚や首の振りの力だけで制球しようとする練習に

ある。球を蹴る方向に体重の移動の方向が向くように、足腰での左右への移動から前後への移動を組み立てないで、球に直線的に向かう短絡的な判断や動作がミスやエラーの原因になる。

計画的に体重移動や脚足旋振（脚の旋回、足の振上）の総合する判断や行動を意識する。

294Isogawa Takuji: 2020/11/23(月) 18:35:14

訂正>>291

誤：昨日の試合
正：一昨日の試合

295Isogawa Takuji: 2020/11/24(火) 23:01:25

今夜の練習。女子。短いパスを受けて長いパスを出すのは難しいので、短く速いパスを受けて長く速いパスを正確に出せる練習をする。練習で等辺の三角形で練習していると、試合での不等辺な三角形に対応できなくなるので、練習で不等辺三角形での練習をする。

距離が長くなると、時間が長くなり、人が走る距離も長くなるので、対戦相手が居ない場合には正しいパスも、対戦相手が居ると対戦相手の到達距離の範囲内に入ってしまい間違ったパスになる。

受球者の到達距離の範囲内で、阻止者の到達距離の範囲外になるようにパスの速度や方向や回転を調節するように練習する。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12640045969.html>

296Isogawa Takuji: 2020/11/26(木) 10:34:34

今夜の桜阪との試合。刀根亮輔氏は左足でクロスが蹴れないので、前半は無失点で対戦相手の攻撃に耐える作戦だったのだろうか。

失点は、清武弘嗣氏がFKを蹴ると偽装して中央に走り込んで、桜阪左側での保持で大分守備を右側に寄せておいて、中央の空隙を突いた。故意に守備者の脚に当ててシュート・コースを変えることもできる。

町田也真人氏は、川崎戦の動きを踏襲していたので、対戦相手の構成とは一致していなかった。松本怜氏の動きが同一反復にされてしまった。

知念慶氏は、パス・コースを作る動きより、定位置に居ることで、

パスを出し易くしていたのだろうか。対戦相手が、そこに空地を作っておくことで、そこに居させておく戦術をしていたようにも思われる。囚人籠から逃げ出す動きも必要だったのではないか。人質を交代し、地這球のパスで攪乱する方法もあったように思われる。

高畑奎汰氏は、パスを走行している相手の右足に出すのか左足に出すのかの時機や球速を調節できていないので、パスを出せないようだ。直線的な動きの練習だけでは通用しない。ターンなどで方向転換しても、方向感覚が掴めるような水平視野が必要である。

CFを担当する選手は、あのような囚人籠に入れられても、隙間から入って来る球を受けて、別の隙間をターンしながら球を通し、パスやシュートを蹴ることができる認識や判断や制御や瞬発などが要求される。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1605931914/803>

803 Isogawa Takuji : 2020/11/25(水) 22:59:02.48 ID:uh/1QoHNO

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1605931914/828>

828 Isogawa Takuji : 2020/11/26(木) 00:03:52.85 ID:pli/niTJ0

[297Isogawa Takuji: 2020/11/27\(金\) 22:50:06](#)

今日の練習。小学生。パスやシュートの精度が向上して、守備の位置取りや攻撃の位置取りを学習しなくても得点できると、それで満足してしまうと伸びなくなるので、守備の位置取りや距離感を学習し、簡単に得点させないようにしなければならない。

[298Isogawa Takuji: 2020/11/27\(金\) 22:56:28](#)

今夜の練習。中学生。成績不振の原因は、浮氣哲郎氏やボスコ氏にあるので、辞任が必要である。湘南ベルマーレは、ユースから内部昇格させずに、大学から選手を採用する方針であるようで、大分トリニータのような地方チームには合わない。大学でもプロ水準の知識や技能を要求されるようになる。

[299Isogawa Takuji: 2020/11/27\(金\) 23:02:08](#)

今夕の練習。高校生。放物線状の飛球クロスへの対応が、軌道に対して線で対応するため、斜め上に蹴ることになり、枠を外してしまう。軌道に対して脚を水平に旋回させ、球と足を点で蹴るように練習していないため、試合でも得点できない。

球の回転を意識しておらず、最高点を見て落下軌道を予測するので、予測精度も低く、球の中心を捉えられない。指導方法に問題

がある。球を回転させた変化球を蹴らないと、対戦相手の守備にも容易に軌道を予測させてしまう。

300Isogawa Takuji: 2020/11/27(金) 23:46:48

今夜の練習。高校生。サイドへのフィードの軌道が低いとカットされてしまう危険があるので、フォア・スピンによる揚力で上昇させて重力による失速で落下させる高弾道のフィードを蹴る必要がある。球の横から足を入れ、球の下側を手前に蹴ることで回転させ、体重移動で飛ばせるようにする。

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

301Isogawa Takuji: 2020/11/28(土) 00:04:31

今夜の練習。女子。トラップをする際には、球が来る方向に対し直角に足を当てると球を弾ませてしまうので、体が行く方向に球を転がして受けるようにするには、球が来る前に行く方向を決定しておく必要がある。左右のどちらにも行けるように準備する。

302Isogawa Takuji: 2020/11/29(日) 13:00:01

今日の試合。女子。ハーフタイムで攻撃に偏った指示をしていると、攻撃の人数が増え、守備の人数が減るので、立て続けに失点してしまうことがある。何かをすることよりも、対戦相手の分析結果を情報として伝達した方が良い。

落下地点の予測や、対戦相手に左右どちらかに行くに見せかけて左右のどちらかに行くとかの駆け引きとか、歩数や歩調を合わせぶつからないようにするとか、球を奪うよりも体を寄せて行かせないとか、判断力や行動力を高める。

303Isogawa Takuji: 2020/12/01(火) 22:29:32

今夜の練習。普段は後ろ向きにパスを繋いでいる選手が、突然に前を向いて突破を図る戦術は、1人の選手が2人、2人の選手が3人を引き付けて、前を向く選手の前に対戦相手の守備が居ない状況を作出す準備作業が必要なので、簡単なことではない。

誰が前を向けるかは、偶発的である場合もあるし、計画的である場合もある。偶発的な場合にも対応できるように距離感を保つという配慮も必要である。

前を向きながらパスをする場合、トラップした球の軌道に平行に体重移動をさせ、回転の半径により右に蹴るか左に蹴るかを決定

するので、球に足を合わせようとして回転の半径を伸び縮みさせてしまうと、意図とは異なる方向に球を行かせてしまう。

ターンする前に、右に蹴るか左に蹴るかを決めておいて、球軌道と体移動の平行線の間隔の幅員を決める。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12641472860.html>

304Isogawa Takuji: 2020/12/01(火) 22:37:45

今夜の練習。中学生。脳筋サッカーの傾向が顕れてきているので、考える時間を作るための距離が必要である。対戦相手に考えさせないために、距離を近くする戦術もあるが、知恵比べで勝てないと、体力だけで勝つには、体力の限界がある。

305Isogawa Takuji: 2020/12/04(金) 23:07:48

今日の練習。小学生。球を受けて球を止めてしまい体も停まってしまうと、パスコースを塞がれるので、球を受けても球を止めずに、パスを出せる位置取りができるステップやターンに球を転がして付いて来させて、触覚で球の位置や軌道を捕捉しつつ、周囲を見渡して蹴ることができるようにする。

306Isogawa Takuji: 2020/12/04(金) 23:14:08

今夜の練習。クロスを蹴る際に軸足を後方に残していると、体軸が体重移動の方向にズレ動いて足の旋回が楕円になるので、球の軌道が歪んでしまう。軸足を後方に残さず、背中の後ろから前方に回して、蹴足と軸足とのバランスを取って、体軸を垂直とし、足の旋回を真円にする。

ゴール前に走り込む際に、球に触る足の速度を加速や減速させると制球できなくなるので、数歩前から歩幅や走速を調節して、球に触る最後の一步で加速や減速をしないようにする。

307Isogawa Takuji: 2020/12/04(金) 23:17:36

今夜の練習。女子。半面の横方向では縦幅も横幅も距離が試合場とは異なっているので、長距離や中距離のパスをしても、距離や時間の感覚が実際の試合とは異なるので、練習にならないところがある。半面の横方向では、局面打開の練習にしかない。

局面打開としては、単純に前を向くだけでは奪われてしまうので、受けた瞬間にサイドステップを踏んで、横方向や斜め方向に球を動かして、パスやランのコースを作り出す練習も必要である。

308Isogawa Takuji: 2020/12/05(土) 22:33:10

今日の試合。パス精度が身体操作の精度により向上すると、判断で調節する方向や距離や球速や仰角や回転が気になるようになる。

偶然に任せていたことを必然で動かせるようになると、準備姿勢や動作制御を考えることができるようになる。

自分自身でできていないと気にならないので、監督者や指導員として選手に知らせたり教えることもできないようだ。

309Isogawa Takuji: 2020/12/08(火) 22:39:56

今夜の練習。中学生。パス精度が低く球が弾む原因は、軽い脚を振り子のように振って蹴っているからなので、重い体を回して、体幹を中心とした捻転で足を旋回させて回して蹴るようにしなければならない。

2016年にユースを監督した中村有氏も、同様の指導をして、プレミアリーグから降格させたので、湘南ベルマーレの指導法を学習した浮氣哲郎氏も、そのような間違っただ指導法を踏襲させられているのだろう。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/148>

148 Isogawa Takuji : 2016/05/26(木) 21:57:24.09 ID:njPL93010

今夜の練習。間合い（選手間の距離）が近いので、空地や隙間が多く発生し、遠間（遠い間合）でも通せるチームと対戦すると、必ず敗けてしまう状態にされている。

シュートも、ニアかファーかが限定的であり、相手に読まれてしまうので、成功率が低い。ニアでもファーでも撃てるような位置からのシュートを撃つ練習や構築が必須である。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/620>

620 五十川卓司 : 2017/04/22(土) 15:44:46.63 ID:njyW2QAY0

今日の試合。前監督では九州プリンス・リーグでも勝てなかったことを証明した試合であった。間合いが近いことを前提にしたので、遠い間合いでの変化に付いて行けずに、突破されてしまっていた。

練習での前提の措き方が、時間的・空間的に緩くて甘いところを、選手個人が意識し、緊く厳しくしていかなければならない。時間感覚が緩いので、間合いを詰められてしまい、パスやシュートを塞がれる事態が多かった。間合いが近いと各駅停車になるので、プレー・スピードが向上しない。

また、仰角の高いパスの精度が低いので、爪先の足甲が薄い部位での仰角の低いパスと、足甲が厚い部位での仰角の高いパスとを使い分ける技術の練習が必要である。

310Isogawa Takuji: 2020/12/08(火) 22:49:39

今夜の練習。女子。サイド・ステップや斜めに横切るギャップ・ステップで、球を体と同じ速度と距離で転がすには、まず、思い通りにステップを踏むことができるようにならなければならない。

ポールを15本用意して、ボーリングのピンのように5段に並べ、その隙間を走るようにする。右・左・右や左・右・左の蛇行だけでは癖が付くので、右・左・左や左・右・右や右・右・左や左・左・右などを交えるようにする。

コースを決めてから走り抜く練習と、直前の走者の走路を予想し、追従したり、追い越しを仕掛けるなど、対人予想の練習もする。予想し易い走り方をしている選手には、読まれ易い癖などを注意したりもする。

312Isogawa Takuji: 2020/12/09(水) 11:25:07

湘南ベルマーレ関係者としては、大分トリニータを植民地化してしまいたいので、ユースの弱体化やチームの低迷を図ろうとする。来年の降格を大分トリニータに確定して、湘南ベルマーレの残留を図りたいのだろう。 >>310

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1607238205/554>

554 Isogawa Takuji : 2020/12/09(水) 08:58:34.34 ID:jjz+p8A20

313Isogawa Takuji: 2020/12/09(水) 11:26:09

中学での指導を見ている、頭を使う追い込みをさせずに、頭を使わない全員プレスをさせていた。高山薫氏は湘南ベルマーレの影響力を拡大するために残留させそうだ。 >>311

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1607238205/556-557>

556 Isogawa Takuji : 2020/12/09(水) 09:02:37.44 ID:jjz+p8A20

557 Isogawa Takuji : 2020/12/09(水) 09:08:31.10 ID:jjz+p8A20

314Isogawa Takuji: 2020/12/09(水) 11:27:12

外資系や移民系は、外国人選手に高額年俸を支払わせるために、日本人の選手を下手にする戦略や戦術を強行する。そのためには、日本人の人生を滅茶苦茶にしても構わないという態度を取ること

もある。

三平和司氏も一選手なので、湘南ベルマーレの内部の改良をするようになるまでには年月が掛かりそうだ。湘南ベルマーレに投資や出費する関係者も、植民地化が目的なのだろうから。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1607238205/560>
557 Isogawa Takuji : 2020/12/09(水) 09:08:31.10 ID:jjz+p8A20

315Isogawa Takuji: 2020/12/09(水) 11:31:47

午前3時ということは、時差のある外国から書き込んでいる日本に外国人選手を売り込みたい代理人だろう。日本人選手を下手にして、外国人選手の優位性を確保したいと見られる。>>311

316Isogawa Takuji: 2020/12/11(金) 09:52:52

来年は、J1のチーム数が20に増えるので、試合数が増えるということでシーズン・パスの値段が値上げになったそうだ。J1リーグの創意として、ルヴァンカップの試合数を、今年と同様にして、値段を抑えるというサポーターへの配慮はできなかったのだろうか。

317Isogawa Takuji: 2020/12/11(金) 22:01:57

今日の練習。小学生。児童の父親が学習したサッカーが、学校の授業サッカーや部活サッカーだったのだろう。軸足を地面に接着して足を縦に振る蹴り方を強制されてしまっているようだ。それでは精度を出せないの、パスが繋がらなくなってしまう。

318Isogawa Takuji: 2020/12/11(金) 22:04:26

今夕の練習。パスの精度が低いと、球が来る方向を見させられてしまうので、球を蹴る方向を見る時間が短くなり、阻止や閉塞をされてしまうことが多くなる。パスの精度を高めるためには、球を蹴る方向を見て最適なパスを送る必要があるの、悪循環から脱却するには、球を蹴る方向を見ることを優先することになる。

319Isogawa Takuji: 2020/12/11(金) 22:37:34

今夜の練習。中学生。パス交換が巧く行き来しないのは、軸足を地面に接着して、体軸の地点を固定してしまっているからなので、軸足で跳躍して、体軸な地点を受けた瞬間と蹴る瞬間とで最適な位置であるように動かしている必要がある。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12643461836.html>

320 Isogawa Takuji: 2020/12/12(土) 12:52:13

トリニータレディースU-15 4-2 常葉橘中

<https://twitter.com/ryonaga>http://twitter.com/isotaku503_2/status/1337602361003442176

321 Isogawa Takuji: 2020/12/13(日) 17:32:43

短期間トーナメントで勝ち抜くには、技術練習だけでなく、体力練習も必要である。

2020年12月13日

11:00

大分トリニータレディース

(九州4/大分)

1-6

FC十文字VENTUS U-15

(関東7/埼玉)

磐田スポーツ交流の里 ゆめりあ球技場 (サッカー場)

http://www.jfa.jp/match/joshi_youth_u15_2020/schedule_result/

322 Isogawa Takuji: 2020/12/15(火) 10:57:24

守備練習としても、攻撃練習としても、高速度で高精度のC KやF Kを蹴ることができる日本人選手を育成することが必要である。現状では体幹の回転で制球できる選手が少ない。脚の振りでは、骨が撓るし、重さが軽いので、制球できず、安定しない。

監督者や指導員が間違っただけの蹴り方をしているのでは、選手が蹴れるようになるはずがない。間違っただけの蹴り方を強制したりしてもいい。何が原因だろうか。

技術練習で技術を装備し、それを持続できる体力を装備するべきだが、体力の持続を優先すると、技術が簡易化や簡便化されて、高度な技術に必要な基礎を崩壊させる。軽い足脚だけを動かす方が安楽で、重い体幹を動かす方が体力を消耗する。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1607660410/562>

562 Isogawa Takuji : 2020/12/15(火) 09:11:11.29 ID:tNMIFzlc0

323Isogawa Takuji: 2020/12/15(火) 22:12:13

今夜の練習。小学生。球の仰角を決定するにおいて、膝角の曲げ伸ばしにより、足で球を持ち上げる動作をすると精度が出ないので、球の中心から何cm何mmの下を水平に斬り込むことで球の飛ぶ仰角を決定できるようにする。斜めに斬り込むと曲げることもできる。

324Isogawa Takuji: 2020/12/15(火) 22:17:57

今夜の練習。中学生。コーンを立てた鋭角を走りながら曲がるにおいて、体軸を傾けて曲がる癖を付けると、対戦相手にどちらに曲がるか露見してしまうので、体軸を垂直に維持したまま曲がるようにする。体幹の回転を使い、速度を落とさずに、内側の足を中心にした遠心力で走行方向を変化することができるようにする。

陸上競技と異なり、走行方向が対戦相手に露見する損失の方が、体軸を傾けることで速度を低下させないようにする利得よりも、大きいからである。ドリブルで体軸が傾いていると、対戦相手に進行方向を看破される。

325Isogawa Takuji: 2020/12/15(火) 22:21:31

今夜の練習。女子。中長距離のパス・コースやラン・コースが、自隊のは見えるが、対戦相手に見えているパス・コースを塞いでランコースを阻む認識判断や行動動作が足りない。プレスの相手を間違えないようにする。

326Isogawa Takuji: 2020/12/18(金) 22:56:00

今日の練習。高校生。肩と腰を静的に固定して定規のように使い、脚を振って蹴る蹴り方では、体幹を動源として使えないので、球が弱く遅くなるし、制球も定まらなくなってしまう。そのような教え方で日本人を下手にして、外国人を優位にしてきたチームがあるということ。

327Isogawa Takuji: 2020/12/18(金) 22:59:29

今日の練習。小学生。動かないゴールの枠内に蹴るシュートよりも、動いている人が受けられるように蹴るパスの方が難しいので、動いている攻撃や守備をしている選手の位置を目視したり予想を

して、目的に合った有効なパスを蹴ることができるようにする。

328 Isogawa Takuji: 2020/12/18(金) 23:03:05

今夜の練習。選手が自分で思っているよりも、脚が伸びていない、足が届いていないことが多いので、伸びて届く範囲を広げる練習をしなければならない。軸足を地面に着けたままでは届く範囲が限られるので、水平に跳躍して、空中での体幹の捻転で蹴ることができるように練習する。両足を同時に着地することで過負荷による負傷を防止する。

329 Isogawa Takuji: 2020/12/18(金) 23:07:39

今夜の練習。女子。プレスを仕掛けられて、パスが荒れて来ると、球を凝視しないと扱えなくなるため、周囲に死角を作られて侵入され、球を奪われてしまうことになる。

パスが荒れても、パスを整えることができるようにする練習と、パスが荒れた場合、死角に入ってきた対戦相手の選手に球を奪わせないように、その頭上を通過させるループの練習も必要である。予定の受球者は、対戦相手の頭上を越えてきたパスを整えたり、ヘディングで更に有利な選手にパスを渡したりできるようにする。

330 Isogawa Takuji: 2020/12/21(月) 08:02:50

田中達也氏は、左が強化されて、右が相対的に弱化しているので、左右の均衡を調整するようにした方が良い。走行での体幹捻転や蹴球動作の連続で調整したり、走行を撮影して、映像を左右反転させて対照し、左右の垂直や水平の差分や差異を確認する。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1608125962/755>

755 Isogawa Takuji : 2020/12/20(日) 15:01:58.07 ID:xiYjIHxI0

331 Isogawa Takuji: 2020/12/21(月) 08:03:33

外資系や移民系の代理人は、選手を売り込むのが商売であるから、ユース出身者の昇格や採用を敵視する。それに迎合する強化部長や監督者や指導員がチームやクラブを植民地化させ衰弱させる。ブラジル系や韓国朝鮮系に多い傾向である。 >>763

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1608125962/764>

764 Isogawa Takuji : 2020/12/20(日) 15:32:52.88 ID:xiYjIHxI0

ブラジル系や韓国朝鮮系は、仲間を採用するために、日本人選手よりも能力が劣る選手でも、高額年俵を支払わせて採用させて、降格させたりもする。仲間の評価や利得が優先する態度である。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1608125962/765>

332 Isogawa Takuji: 2020/12/21(月) 08:04:11

日系ブラジル人は、植民地で欧米人や欧米系ブラジル人の優位性を保つため、嘘のサッカーを教え込まれているので、選手を下手にする指導をしてしまう。「止めて蹴る」などに典型的であり、欧米人に球を奪われ易くしてしまう。湘南から来た西山哲平氏や中村有氏や浮氣哲郎氏などにも見られる。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1608125962/859>

859 Isogawa Takuji : 2020/12/21(月) 07:55:04.00 ID:NT53YGKSO

大分トリニータU15宇佐の試合成績が低迷しているが、監督者や指導員が日系ブラジル人の影響で植民地的にされているのではないか。浮氣哲郎氏の目には「終了すべき」と映る練習も、練習として正当である。監督者や指導員が選手に責任を転嫁する自己欺瞞が、その誤認を正当化してしまっている。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1608125962/861>

861 Isogawa Takuji : 2020/12/21(月) 07:59:37.10 ID:NT53YGKSO

333 Isogawa Takuji: 2020/12/21(月) 09:25:05

チーム名では無く、監督者や指導員の評判や実績である。下手な教え方をすると負傷させたりもしてしまう。軸足を地面に着けたまま蹴らせると、負傷させてしまうことが多い。脚を振り上げる蹴り方しかさせられず、脚を旋回させて強く蹴る蹴り方を教えることができない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1608125962/865>

865 Isogawa Takuji : 2020/12/21(月) 09:24:00.22 ID:NT53YGKSO

334 Isogawa Takuji: 2020/12/22(火) 22:16:51

今夜の練習。小学生。トラップした球の軌道を皮膚の感触で捕捉して、できるだけ周囲を見渡して蹴ることができるようにする。

335 Isogawa Takuji: 2020/12/22(火) 22:22:05

今夜の練習。中学生。クロスは以前から練習していた右足よりも、以降に練習した左足の方が成功率が高い。左足を練習した方法を右足にも適用して、左右両足の成功率を高めるようにする。

助走が取れる地点で合わせる場合には強く蹴ることができるが、助走が取れない地点で合わせる場合、まず合わせる事が先決であるため、ループ・シュートを狙いつつ、助走しなくても体幹の

捻転で強く蹴ることができるように鍛錬をする。

クロスに対するヴォレー・シュートでは、球を見過ぎると、準備できないので、球が上がった瞬間に、合わせる空点を予測して、球を見なくても足や頭に当てられるように練習する。

336Isogawa Takuji: 2020/12/22(火) 22:27:58

今夜の練習。女子。ビルド・アップで球を奪われると、失点する危険が高い。中盤の選手は、後衛の選手からのパスが、プレスを掛けてきた対戦相手の選手に奪われないように、横に動いて受けられるようにする練習する。

プレスを掛けてきた対戦相手の選手の居た場所はスペースになるので、そのスペースに出したり、そのスペースを通したりできるように、前に出たのフォア・ターンや後ろに下がったのバック・ターンで、パスを成功させる組織的な行動の練習をする。

337Isogawa Takuji: 2020/12/24(木) 10:55:13

清水とか湘南とか、低迷しているチームの指導法や指揮法を持ち込むのは止めた方が良く。指導法や指揮法に問題があることを、選手に責任転嫁して、改めることもしない。そこは人を替えても同じである。日系ブラジル人の植民地サッカーを持ち込まれる。

マンガのキャプテン翼の表現で、日系ブラジル人のロベルト本郷が登場するが、恩師の恩に報いるために無茶なプレーを繰り返して網膜剥離になったとある。ヘディングのし過ぎなのだろうか。脳を傷害する事例が報告されている。

https://twitter.com/isotaku503_2/status/1232459778607087616

https://twitter.com/isotaku503_2/status/1016499885862895617

https://twitter.com/isotaku503_2/status/1016490341644435461

https://twitter.com/isotaku503_2/status/1016491518872281088

https://twitter.com/isotaku503_2/status/1206201697711714304

<https://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1608611089/176>
176 Isogawa Takuji : 2020/12/23(水) 10:57:34.69 ID:+9EQjLr30
<https://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1608611089/178>
178 Isogawa Takuji : 2020/12/23(水) 11:09:33.91 ID:+9EQjLr30

338Isogawa Takuji: 2020/12/25(金) 23:52:23

今日の練習。小学生。シュートであれば強く撃っても、方向さえ合っていれば入るが、パスの場合は、強く撃ちすぎると球が速くなりすぎて行き過ぎてしまうことがある。方角だけでなく、距離や速度を合わせることも難しい。飛球の場合は、更に仰角や回転もある。

339Isogawa Takuji: 2020/12/25(金) 23:57:32

今日の松本との試合。攻撃後の守備への帰還において、対戦相手の反転速攻に対応し、対戦相手の走路や球路を阻んだり塞いだりしながら帰還しなければならない。陣形を維持したまま帰還すると隙間や空地を使われてしまうことになる。

浮氣哲郎氏は、直線的に帰還するように要求していたが、それは高校選手権や大学実業団のレベルの要求なので、クラブユースのレベルの要求ではない。おそらく、球を奪ってから攻撃するために陣形維持を要求しているのだろうが、選手の観察力や判断力を高める指導や指揮が要求される。

340Isogawa Takuji: 2020/12/26(土) 12:19:29

今日の横浜マリノスU18との試合。パスやトラップやランなどのコースを予想や予測されて球を奪われる事態が多発していた。普段の練習での監督や指導による意識付けができていないので、監督者や指導員の交代が必要である。ユース出身者で長年に亘りきちんと監督や指導の学習や研鑽ができなければならない。

選手を利用や活用するような態度では、選手が気の毒で可哀想であるし、見ていて憤りを覚えることもあるからである。外資系や移民系の集団は、現地人を使い捨てにする。彼等も、そうされてきたからである。地元に戻った方が良い。

中村有氏や浮氣哲郎氏は、言わずもがなのことを言い、褒めなくても良いことを褒める。本人のレベルが低いのか、悪意や思惑でレベルを低く抑えようとしているのか、どちらかである。

341Isogawa Takuji: 2020/12/26(土) 16:30:11

映像では、浮氣哲郎氏を吉村光示氏と表記していた。どのような経緯があったのだろうか。

342Isogawa Takuji: 2020/12/26(土) 16:43:18

今日の練習。女子。ターンしながらキックすると、自身がターンして回転している差分をキックの方向に反映しないと、球の方向がズレてしまうので、壁が2枚直角に合わさっている場所で練習して、自分の回転がキックの方向にどのように影響しているかを確認する。目には見えない力学の法則が働いているので、頭脳で理解するようにしなければならない。

343Isogawa Takuji: 2020/12/27(日) 23:53:09

全国大会の男子の結果。浮氣哲郎氏や首藤圭介氏の指導や指揮では、全国大会で横浜マリノスに勝つことには無理がある。一流の監督者や指導員の言葉を理解して、自分自身のプレーに反映した判断や行動ができるように、欧州の映像を視聴して、自身を撮影した映像と比較したり、優良な文献が読めて話せるようになっていくことが必要である。

エラーを減らすために、上下動の少ない走り方で、球の芯を常に捉えられるようにすること、足下を見ず、周囲を見ることができているように、キックやトラップの精度を球の芯を捉えることで制球できるようにすることが必要である。

344Isogawa Takuji: 2020/12/28(月) 00:29:27

ここからは撃てないだろうと寄せが緩かったり、球を繋げる自信が無いのでオフサイドの位置に対戦相手のFWを置き去りにするというところできていなかった。強い相手と試合をしていないと、守備の意識や技能が育たなかつたりする。大分県内や九州内の競技水準の向上が必要で、邪魔になる頑迷固陋を解消する必要がある。

自分自身でできないことは教えられないので、自分自身でできるようになる練習を中高年者もしなければならない。劣悪な指導や監督で足腰がガタガタになっている元プロ選手も多い。

縦パスを通そうとし過ぎているので、斜めのパスを繋いで、前に行けるようにターンキックの精度向上が必須である。

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/181-182>

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/184>

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/229>

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/238>

345Isogawa Takuji: 2020/12/29(火) 21:58:40

今日の練習。女子。駆け引きをするためには、即座に方向転換や

速度調節をしなければならないので、武道の摺り足での足捌きのように、足裏を地面に数mmの高さで水平に動かし、即時に接地することができるようにしなければならない。

陸上の短距離では、足を前方に振り上げて振り下ろすが、時間が掛かるので間に合わない。方向転換を容易にするには、足を横に回して前に足を送る。歩幅の調節も、その横への膨らみの長短で調節できる。

346Isogawa Takuji: 2020/12/29(火) 23:10:17

追記>>345

方向転換や減速加速においては、足音で対戦相手の守備に気付かせないように、軸足遠心回転や足裏同時接地などを駆使する必要もある。

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でも判断良く動き、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

選手が遅しくなるには、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。烏籠の練習でも、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

351 Isogawa 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。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1609418283/968>

968 Isogawa Takuji : 2021/01/04(月) 19:35:18.47 ID:aw+TME1s0

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

今夜の練習。高校生（これ以前は無表記）。浮気哲郎氏は、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。

353 Isogawa 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で良いが、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で、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と、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を高めにはバック・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ると、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無く、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:nkkNPO6L0

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>

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ので、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だ。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=Tui5wVS6nkl#t=29>

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レることと、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、球を上に乗せ飛ばしてしまう。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、球を上に乗せ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に間に合わないので、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回転させてバランスを取ることができるようにする。

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きていない。足を前後に振子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しい球を蹴り入れ、レシーバーも蹴るのが難しい軌道に蹴るのが易しい球を転がす。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

C F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行うことができる技量を要求される。

410 Isogawa 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ので、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、前傾姿勢で走るの、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早い。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。

411 Isogawa 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ということになる。

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なく、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、ポジ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

追記>>419

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=00000000520>

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、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、最悪でもバックスピンを掛け、球を離しても戻って来るように蹴る。サイドスピンを掛けて、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ないし、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。鳥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、クロスが不発するが多かった。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、6 4 分 3 4 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つたことにある。

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、6 7 分 4 2 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
8 4 分の交代は、羽田健人氏を前列前にして、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つたのではないか。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中の間隙を狙うには、5 m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

451 Isogawa 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。

452 Isogawa 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 3 7 : 3 1 (D A Z N 0 : 5 3 : 5 7)

後半 5 8 : 4 9 (D A Z N 1 : 3 2 : 1 0)

<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

453 Isogawa 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化した戦術をさせられた被害に遭った一人が石橋真和氏なのだろうか。

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、足の回転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2 mゴールを背中合わせに2つ置いてクロスを蹴る練習は、本当は、2 m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るないように、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。球を身体の真下で動かすには、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回転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、回転木馬のように回転させる。

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+CQRsIO

<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隨するにおいて、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遅くなっていた。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、蹴るようにする。

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ので、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、足が振子のようによろめいて鈍くなり、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は意味が違って、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、C KやF Kで門前に進出しての蹴踏機会があるので、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。G Kのフィールドは、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_2
[http://twitter.com/isotaku503_2/status/1393223893985337351](https://twitter.com/isotaku503_2/status/1393223893985337351)

ヘディングの危険。クロス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_2
[http://twitter.com/isotaku503_2/status/1397569532059815936](https://twitter.com/isotaku503_2/status/1397569532059815936)

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_2
[http://twitter.com/isotaku503_2/status/1406947663933632521](https://twitter.com/isotaku503_2/status/1406947663933632521)

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。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_2
[http://twitter.com/isotaku503_2/status/1407348104681201671](https://twitter.com/isotaku503_2/status/1407348104681201671)

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好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と行かない。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>

539Isogawa Takuji: 2021/07/01(木) 10:04:03

追記>>538

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。

540 Isogawa Takuji: 2021/07/02(金) 22:11:30

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。

541 Isogawa Takuji: 2021/07/02(金) 22:15:41

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。

542 Isogawa Takuji: 2021/07/02(金) 22:19:23

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。

543 Isogawa Takuji: 2021/07/02(金) 22:25:08

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。

544 Isogawa 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に振り回して蹴ったり、ファ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なく、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と、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なるために行うので、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と。

クロス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、空中で全身幹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:KEaD3XOb0

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ふので、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、左足に当てるのかで、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。

バックスピン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。 @TRINITAacademy #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。岩淵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ぬ」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もしてしまうことになることがある。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割であるように考えるようにする。

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ければならない。

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ければならない。

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あるので、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

581 Isogawa 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無く、球の回転数を増やしても耐える。
@sports_JSA @Japan_Olympic @jtta_official

582 Isogawa 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。

583 Isogawa 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。

584 Isogawa 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。

585 Isogawa 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と、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、親と一緒にやって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:WuIWUhDGO

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、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度を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。

595 Isogawa 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。

596 Isogawa 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。

597 Isogawa 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どうかと言うと、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>

598 Isogawa 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・ سانتア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>

85 Isogawa Takuji : 2021/08/30(月) 00:28:18.44 ID:ePEjs2ly0

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:78KIA/IF0

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。身体の後ろ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と。

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。

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、バックスピンを掛けて地面との摩擦で球を止めるが、空中ではバックスピンを掛けても球が止まらない。

球にサイドスピン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よい。

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、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の球の水平回転は、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敗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。

何をしても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いのではないか。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。

611 Isogawa 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。

612 Isogawa 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レ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。

613 Isogawa 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。

614 Isogawa 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>

615 Isogawa Takuji: 2021/09/21(火) 23:33:45

訂正>>614

誤：前方に向かうように

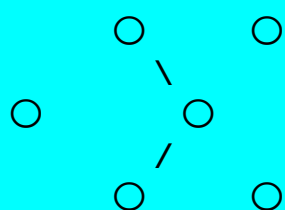
正：側方に向かうように

616 Isogawa Takuji: 2021/09/23(木) 21:53:43

追記>>613

後方から来た球を、 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 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、脚を上を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て重いと、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ばかを考えて蹴る。

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、動かさ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:UIUBdUNU0
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こと。

519 Isogawa Takuji : 2021/09/26(日) 19:17:29.82 ID:UIUBdUNU0

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>

626 Isogawa 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 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。足を八の字に開いて、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。

627 Isogawa 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 5 cm で長さ 30 cm 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できるようにする。

足の回転の半径を 30 cm ほど調節でき、回し蹴りで足が回せる 1 m 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。

628 Isogawa 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C F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見ていたら、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、あんなに褒め干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あると見られる。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/1446269471803412493
https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1446269517345087488
https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1446269544599752721

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ので、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、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った練習も必要である。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は一つしかないなので、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：進路変更が遅れると

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ないので、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ぬ。

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、その間違っただけの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こと。

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、体軸を中心にして旋回するにおいて、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=87oYFiDrljs>

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:x7VM2IXi0

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いのではないか。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。蹴踏者に対する配球の練習。配球を送ってから蹴踏者が走り込む練習では、実際の試合では通用しないので、蹴踏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、最初の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、踏み躪る

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、バックスピンを掛けたり、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ヘ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。

フィードにバックspin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回転させて、墮振らないように、水平に脚と腰を前方に回転させて、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、見ていないようで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なる。

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晚くなり、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振ると、球に足が当たった振り子軌道の位置により、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旋回させて、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ため、対戦相手に何をして来るかを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、時間の差が大きいため、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ため、受け側の意図が出す側に見えて通せるような位置取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ので、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。ゴール前にコーンや的を置いて、キーパーの股下の隙間に見立て、 から球を蹴ってもらい、 から走り込み、 に来た球を、反時計回りに旋回しながら跳び越え、右足で に向かって球を蹴り込み、 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、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な。

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晚くなるので、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、反射者が蹴賭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。反射者が反転して蹴賭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でしょう。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、体重が増えると、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

が に球を出す場合、それなりの精度と速度が必要である。は、ワンタッチやダイレクトで に球を送る必要が時間の関係で必要になる。

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。

が に球を出せない場合は、 が の向こう側に飛球を上げて の頭上を越えて の前に落とすという方法もある。 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>

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

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

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

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

中途半端な止めて蹴るの練習をしていると、走りながら蹴る場合の制球が困難になる。止めて蹴るは、ダイレクトやワンタッチの一種で、球速を 0 m/s にするということである。余計な動作を

使って球を止めると、次の動作に繋げなくなる。

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

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

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

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

高校で大所帯のチームで練習して、大学に進学したりプロに就職したりすると、選手一人当たりの練習場の面積が狭いので、余程の期待選手でないと複数の役割を体験や経験させてもらえないので、行動の範囲や判断の裁量が狭隘にされていることが多い。

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

<https://www.google.co.jp/maps/@40.7920183,140.7686791,18z>
<https://www.google.co.jp/maps/@32.8733985,130.897608,517m>

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

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

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

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

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

置いたり、内に置いたりができるようにすること。

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

追記>>735,>>738

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

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

追記>>738

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

付記>>737

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

今日の練習。小学生。走りながら球を受けたり蹴ったりする球際
で、足の高さが上下にズレたりブレたりしていると、球が収まら
なかったり弾いたりしてしまうので、膝を曲げる角度を調節して、
足の高さが球の半分の高さで水平に動く時間を、できるだけ長く
するように走る。

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

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

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

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

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

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

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

旋回の半径が長いと、脚の骨の撓りで球が左右にブレてしまうの

で、旋回の半径を短くし、回転速度を調節できることで、球速を調節できるようにする。

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

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

膝を伸ばした状態で、足を球の中心に合わせるには、体軸を傾けてしまうと方向や仰角が定まらなくなるので、体軸を垂直にして、軸足を爪先立ちにしたり、軸足で跳躍して空中で合わせることになる。

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

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

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

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

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

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

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

追記>>750

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

目力では無く、全身の身体動作である。

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

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

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

訂正>>752

誤：今夜の練習。

正：今日の練習。

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

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

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

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

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

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

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

昨日の練習。未就学。大人が子供に対して守備や攻撃をしても、体格差が大きく参考にならないので、大人同士でやって見せて、子供同士でやってみるといいう方が参考になる。足下の球を、手で

触らずに、強く蹴ることができるようになった。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

今日の練習。トップ。走行の際に、前傾姿勢では周囲が見えなく

なり、パス・ミスの原因になるので、全力疾走をしながら、体幹を垂直に保ち、視線を左右に旋回させてもライン上を直進できるように練習する。若手に対する要求水準が低いようである。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

のか。 #ジャッジリプレイで取り上げて

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

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

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

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

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

参考資料>>768

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

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

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

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

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

772Isogawa Takuji: 2022/02/25(金) 22:34:04

今日の練習。中学生。身長が伸びると、昔の身体感覚で蹴ると、今の身体では違う所に球が行ってしまうので、今の身体感覚に脳神経を合わせる必要がある。

感覚を合わせるには、来た球をダイレクトやワンタッチでの的や籠に当てたり入れたりする練習が有効である。360度の多種多様

な方向から来た球を、標的に正確に向かわせるようにする。

773Isogawa Takuji: 2022/02/25(金) 22:36:37

今日の練習。高校生。来た球を捌く際に、軸足に体重が掛かって身体が傾くと、それを復原するために余計な力が入り、球の制御に失敗したり、時間を浪費して追い詰められることが多いので、身体を空中に浮かせて、身体の水平を保持しながら、球を捌けるように練習する。

774Isogawa Takuji: 2022/02/25(金) 22:38:40

今夜の練習。高校生。何度も書いていることだが、足を振子状に振ると、足が球に当たる高さに誤差が生じてしまう。脚を水平に回転させて、足が球に当たる高さを一定にしなければならない。

775Isogawa Takuji: 2022/02/25(金) 22:41:29

今夜の練習。中学生。1 / 2 コートの11対11は、距離が近く、パス精度を高める練習にならないので、8対8の5分間刻み交代や5対5の3分間刻み交代で、パスの方向や速度の精度を高める練習をした方が良い。

776Isogawa Takuji: 2022/02/25(金) 22:46:53

今夜の練習。女子。フォワードのポジショニング。パスを送る側から対戦相手の守備陣の位置関係が見えているが、パスを受けるフォワードに対戦相手の守備陣の位置関係が見えていないので、意識ズレが発生する。

意識を合わせるには、球を受ける側が周囲を振り返ったり、対戦相手の守備陣の立ち位置や位置取りを予想し、意識が合うように練習しなければならない。

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

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

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

薄さで速度を調節できるようにする。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

を研究するようにする。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

今夜の練習。中学生。遠くに正確に飛ばすには、足を球に当てる

衝撃だけで飛ばすのは無理なので、身体を旋回させて、球を足に巻き込んで投げるようにする要素を加える必要がある。

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

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

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

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

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

今夜の練習。中学生。1 / 2 コートの1 1対1 1では、判断ミスや動作エラーをしても、球の行く先に誰かが居て守ってくれるが、全面の1 1対1 1では、判断ミスや動作エラーで誰も守ってくれていない地点に球が行ってしまうことがあるので、意識を高める必要がある。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

今夕の練習。中学生。小飛球を蹴るにおいて、面で蹴っていても精度を出せないで、線や点で蹴ることができるように球の軌道を正確に予測できるように練習する。部活動では空振りさせないように面で蹴らせるが、面で蹴っていても、線や点で蹴ることができるようにならない。

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

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

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

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

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

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

https://twitter.com/isotaku503_2
https://twitter.com/isotaku503_2/status/1509152536640450560

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/912>
<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/914>
<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1413646448/111>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/356>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/617>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/963>
<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/10>
<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/249>
<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/465>

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

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

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

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

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

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

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

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

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/232>
<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12640647674.html>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/371>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

が多い。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

視野としては、120度程度は正確に距離や速度を視認できるが、その外側については、状況を予測して脳内で計算しないと正確に位置や軌道を認識できないので、その予測能力を鍛えるためには、勘や当てずっぽうで蹴る練習も必要である。

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

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

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

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

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

追記>>826

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

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

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

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

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

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

今夜の練習。中学生。歩幅の調節を、広い歩幅と狭い歩幅の二つしか準備せずに、その組み合わせで足を球に合わせようとしても、合わせきれず、球が足に当たる点がズれてしまうので、トラップもキックもコントロールできなくされてしまっている。>>670

歩幅の調節は、ミリ・メートル単位で行えるように訓練しなければ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

今夜の練習。高校生。空中で球を蹴る場合は、球も重力加速度で

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

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

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

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

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

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

追記>>834

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

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

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

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

5号球は450g(0.45kg)で時速72km(秒速20m)であるとすると90Jとなる。体重が50kgで秒速2.5m(時速9km)で走ると、156.25Jとなる。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

追記>>840

正しい蹴り方を学習するには、右利きの場合、左側から速い球の滑行クロスを送ってもらい、右側のサイドネットやポストの内側

にダイレクトで蹴って当てる練習をする。それができたら、左側のサイドネットやポストの内側に当てる練習をして、次に、一球毎に蹴り分ける練習をする。

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

左利きの場合も、同じ様に右側から始めて左側からの右足の練習もする。

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

[842Isogawa Takuji: 2022/05/18\(水\) 07:49:02](#)

>>841

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

[843Isogawa Takuji: 2022/05/18\(水\) 07:53:02](#)

付記>>842

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

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

[844Isogawa Takuji: 2022/05/19\(木\) 08:43:23](#)

参考>>841

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

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

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

[845Isogawa Takuji: 2022/05/20\(金\) 23:30:38](#)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

今夜の練習。守備から蹴るフィードは、クリアーを蹴るアップ・

スウィングでは無く、シュートを蹴るようなダウン・スウィングで無ければならぬので、その蹴り分けをするのが難しい。また、その蹴り分けができていないと、関東や関西のチームに舐められて押し込まれてしまうことにもなる。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

追記>>853

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

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

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

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

今夕の練習。中学生。小学校高学年から中学生になると、身長が伸び体重が増えて、頭の重さの全身に対する比重が低下するので、頭の重さで転倒する危険が減るため、体幹を水平に旋回させて、空中で蹴ることができるように体幹を鍛える。足首も体幹を旋回させる跳躍ができるように鍛える。

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

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

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

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

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

球を止めてから方向を変えて蹴る、ということをやっている間は合わない。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

861 Isogawa Takuji : 2022/06/01(水) 22:37:33.39 ID:arSimGlg0

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

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

立ち止まって球を止める各駅停車のサッカーは素人向けなのだが、そういう学校授業や学校部活で教える指導法を職業玄人に教えるというありえないことが、いまだに行われているのはなぜなのかが問題である。外国人選手の優位を保つためだろうか。 #Trinita @shimotaira525 @k_iwase @trinita_enoki

862 Isogawa Takuji : 2022/06/01(水) 22:45:30.60 ID:arSimGlg0
宇津元伸弥氏は、前半はドリブルが少なかったが、後半は慣れてきたのかドリブルでパス・コースを作っていた。走りながらでのトラップで脚を痛めたのは、垂直方向に足を動かすからなので、水平方向に足を円弧に動かして前や横や後ろでも球を留められる走法を修得しなければならない。

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

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

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

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

追記>>755

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=7QErel795UA>

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

試合中に味方同士で交錯...清水DF鈴木義宜は頭蓋骨骨折

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

ガンバ東口の“顔面骨折”に英国メディア反応「ホラーな負傷」

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

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

リフトの回数は、一回だけにしないと、試合で詰められて奪われてしまう。

<https://www.youtube.com/watch?v=tl46dLgtxtw>

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

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

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

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

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

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

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

この程度の文章も読解できないと、片野坂知宏氏の言葉も理解ができない。

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

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

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

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

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

単文と複文とがあり、複文は句読点を多用する。単文では、単純なことしか書けず、「分かり易い」と評価するのは愚か者である。

愚か者を相手に部数を稼ぐ小説が多いようだ。プロでもレベルが低いクラブがある。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1 mゴールでは的が大き過ぎるので、ウエイトボールを2つとか

1つとかを的にする。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1533998198200496129

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1533998272234536960

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

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

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1535048161487618055

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ワンタッチやダイレクトで、球が行く方向や速度が調節できないと、芝生面での競技活動が難しくなる。トラップ&キックでは、ワンタッチの一種として、球速を秒速 0 m ~ 3 0 c m 程度にする。トラップのワンタッチでの方向付けを球速を下げながら行う。 #daihyo #代表 #JFA #Jleague

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ができなくなると、悲しくなる。

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

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

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

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

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

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

足が届く限界が広くなり、精度や速度が向上する。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

力まないようにするには、メンタル的には平常心と言う考え方がある。フィジカル的には、軸足で跳躍して空中で蹴ることにより、力んでも力めない状態で蹴る方法がある。空中で強く蹴るためには体幹を鍛錬する必要がある。

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

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

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

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

の3時の位置よりも前の2時寄りに在った方が良い。

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

トラップやドリブルでの球速や球向の精度を高めるという意識で練習する。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

必要である。

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

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

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

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

今夜の練習。女子。走りながら左右に蹴り分けるためには、足の動かし方を工夫する。前方の2時寄りに在る球を左方向に蹴り、後方の4時寄りの球を右方向に蹴るには、右足を円弧状に動かしている方が蹴り易い。前方の10時寄りに在る球を右方向に蹴り、後方の8時寄りに在る球を左方向に蹴るためにも、左足を円弧状に動かす方が蹴り易い。

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

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

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

#Trinita @shimotaira525 @k_iwase #frontale

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

#Trinita @shimotaira525 @k_iwase #frontale

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1544665159821848576

https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/1544690795240103937

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

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

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

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

トラップにおいても、回転しながら行うので、踵側に球を当てて足の外側や内側で爪先側に転がして、直線運動の運動エネルギーを回転運動の運動エネルギーに変換したり、爪先側に球を当てて踵側に転がしたりすることで、球を減速させる。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#Trinita @shimotaira525 @k_iwase

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

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

坂圭祐氏は、きちんと全身をターンして蹴らないから、力不足でエラーになる。

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

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

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

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

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

715 Isogawa Takuji : 2022/07/18(月) 20:03:42.10 ID:AuNshBPI0
原因は、低気圧の接近で、気圧が低下し、球が張り、抵抗抵抗が薄いので、球が硬くなり、球が回転では曲がり難い状況になっていたためである。

昭和電工ドームの開閉屋根が閉まり始め、直後に豪雨となった。

風向だけでなく、気圧の関係でも、蹴り方を変える必要があるということ。

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

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

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

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

訂正>>912

誤：抵抗抵抗

正：空気抵抗

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

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

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

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

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

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

何回も同じ作戦を繰り返すと、対戦相手の守備も予想できるので、パスを出すと、居なかった場所に守備が来ることになるのだが、居なかった場所に来るということは、居た場所に居なくなったと

ということでもあるので、居る場所に球を送ると、居なくなって球が通るということもある。

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

今夜の練習。女子。歩幅や歩数の判断をミスすると、球の当てるべき部位に足の当たるべき部位が当たらずに、キックがエラーになるので、最初の一步の左右や歩幅や速度を厳密に調節する意識で練習をする。

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

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

>>915

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

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

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

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

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

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

肩を回す力を、走る力や蹴る力に連動させて活かせるようにする。

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

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

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

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

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

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

追記>>920

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

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

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

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

https://twitter.com/isotaku503_2https://twitter.com/isotaku503_2/status/1553043739622666240

https://twitter.com/isotaku503_2https://twitter.com/isotaku503_2/status/1553044432077070336

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

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

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

追記>>923

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

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

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

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

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

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

166 Isogawa Takuji : 2022/07/30(土) 10:57:47.11 ID:FOtyVTDh0

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

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

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

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

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

追記>>926

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

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

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

横に動く動きを止めずに、ターンをする動作で蹴って方向転換をする。

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

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

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

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

追記>>914

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

百均のゴムボールなどの軟らかい球を使った方が、突き指の危険を防げる。

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

実際の試合で、球を止めて立ち停まって蹴ることができるのは、その前の準備で、球を止めず足を停めずに、球を回して、時間や

空間を作ることができていたからなので、時間や空間を作るための走りながらのタッチやパスの練習をすることが先決である。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

追記>>934

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

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

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

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

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

追記>>936

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

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

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

付記>>937

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

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

今夜の練習。短距離のパス交換練習。前後左右に移動しながらにターンして蹴る場合、ターンを止めて、脚を旋回させたり、膝下を振抜したりしていると、時間が晩くなるので、ターンをしつつ、脚の旋回のを速度を調節して球向や球速を決められるように練習をする。

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

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

追記>>939

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

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

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

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

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

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

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

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

今夕の練習。中学生。球の半径の高さに水平に足を動かして受けたり蹴ったりしているつもりでも、重力で体が落下しているため、球の下を蹴ってしまい、球を浮かせてしまうことがある。球に足が当たる時刻に、足の高さが球の半径の高さになっているように跳躍を調節して蹴るようにする。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ドリブルを仕掛けられて、ポジショニングを重複させられた場合に、その重複を解消するために、空地や隙間を埋めたり塞いだりする判断ができないと、「居る意味が無い」と外すコーチもいるようだが、選手がそれを分かっていないと、保護者からの苦情になることもある。

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

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

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

縦パスをFWに通すだけの練習では意味が無いので、次の仕掛け

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

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

追記>>946

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

追記>>955

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

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

追記>>954

球を走る速さと同じ速さで走る方向に転がして、球を見るために下を向かずに、球を見ないで蹴ることができるようにする練習では、1mゴールでは左右50cmの誤差を許容してしまうことになるので、ウエイト・ボールを使用し、球一個分の精度を出せるようにする。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

追記>>959

飛球トラップでは、コーチの出身ポジションによって違いが出てくる。

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

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

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

下から受けたり上から抑えるトラップは、球の落下地点だけ予測

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

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

追記>>959

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

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

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

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

参考>>957

2022年9月7日 天皇杯 福岡 vs 甲府 三平和司氏

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

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

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

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

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

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

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

蹴って見せる必要がある。

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

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

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



[Isogawa Takuji 2004](#)