

大分トリニータニューススレッド11

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1432439671/>

2Isogawa Takuji : 2015/05/24(日) 12:56:59.73ID:wn1TEC9y0

剣道であれば、道場に大きな鏡があり、自身の所作を確認できるが、蹴球では、透明な強化プラスチックの後ろに鏡を設置して、自身の所作を確認できるようにすることが可能そうである。

4Isogawa Takuji : 2015/05/24(日) 18:04:29.45ID:wn1TEC9y0

<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1432091585/327>

327 Isogawa Takuji : 2015/05/24(日) 18:00:34.95 ID:wn1TEC9y0

身体的には、持久力を重視し、瞬発力を軽視した練習をしてきたようなので、練習担当者や監督担当者を交代させるしかないであろう。

自由な状態で蹴球の練習をしても仕方が無いので、購入してある拳闘用の自立式砂袋を2つ球門前に並べて、その隙間を通す蹴球を練習し、失敗した跳ね返りの球を直接蹴球する練習をした方が良い。

正面からだけでなく、斜めからの通しも必要であるし、3人係りで、配球交換しながら一発で狙う練習も必要であり、反射された不規則球への対応の練習にもなる。

http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2015/2014-05-24_StandingSandbagSlit.jpg

5Isogawa Takuji : 2015/05/24(日) 18:51:43.15ID:wn1TEC9y0

訂正>>4

誤 :

http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2015/2014-05-24_StandingSandbagSlit.jpg

正 :

http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2015/2015-05-24_StandingSandbagSlit.jpg

6Isogawa Takuji : 2015/05/26(火) 22:36:24.05ID:AqSDae+M0

今夜の練習。中学生。物事には二面性が有って、攻撃を遅らせて時間を作っているつもりが、攻撃が遅れて時間を与えていることになることもあるので、周囲の状況を目視や空想しながら認識や判断をすることが必要である。

周囲の選手の動作で、状況は一変するので、オフ・ザ・ボールの動きをどうするかが課題となる。攻撃になるのか守備になるのかで、立ち位置や身体の向きを、認識や空想における判断で、変化させていかなければならない。

認識だけでは、二足三歩止まりなので、空想により先の先を観て行く必要がある。

7Isogawa Takuji : 2015/05/26(火) 22:40:30.37ID:AqSDae+M0

今夜の練習。女子。球を目視で見ている蹴ると、重い頭が回転軸から外れてしまい、足先が揺れたり振れたりして精度が出ないので、球を脳内の認識や空想で観て蹴る方が良い。

教師や先輩や監督が言ったことでも、実際にやってみてできないことや上手にできないことは、自分自身には合っていないことであると判断することが、進歩や発展にとっては必要不可欠となる。

9Isogawa Takuji : 2015/05/29(金) 22:41:54.78ID:/TfoXwOU0

今夜の練習。練習が進むと、過去に失敗したプレーを、失敗することを恐れて怖がってしなくなり、できるときにできなかったりするるので、その恐怖を克服できるように、躊躇や回避を発見し、挑戦して成功できるような技術を修得させなければならない。

ドリブルシュートの場合は、足を球に合わせるのではなく、球を足に合わせるように置く技術が必要で、足が球に目を瞑っていても当たるように置かなければならない。目隠しをし、走りながらの足に球を当ててもらい、ステレオ・スピーカーを両端に置いたゴールに蹴賭する練習も良さそうだ。

10Isogawa Takuji : 2015/05/29(金) 22:46:06.61ID:/TfoXwOU0

今夜の練習。女子。パス交換での球速が上昇しない原因は、球の初速（発速）と終速（着速）とが同じ速度の球を蹴っているからなので、球の発速が速く、球の着速が遅く成る球を蹴ると、発側の周囲の守備を速く突破でき、着側の周囲の守備に対し遅い球を防備することが容易となる。

11Isogawa Takuji : 2015/05/30(土) 20:03:37.86ID:qOsgQ33V0

追記>>9

この練習は、通常のドリブルシュートでは、一度足下から視野の内に出してシュートするところを、足下から視野の内に出さずにシュートする練習なので、対戦相手の守備から奪取されにくく、シュートコースも読まれ難いという特徴が出せる。

視野に入らない足下で全てを処理するので、足の感覚で球の位置を制御して特定するのだから、目隠しをして練習しても同じ、ということになる。

12Isogawa Takuji : 2015/05/31(日) 19:24:52.76ID:LO3foiMG0

今日の試合。福岡戦。守備が堅そうで、速攻を狙っていたので、暑くもあるし、攻め疲れをしないようにしていたが、後半に攻めに出たところを逆襲されてしまった。

長崎戦で勝ったメンバーで試合を作り、後半、吉平翼氏の復帰による攻撃力の増強をしても良かったが、岩田智輝氏の出場を前提にした守備構築の修正が不十分であったようでもある。そういう矛盾や齟齬について、出場メンバーの特徴や特性を活かした戦術の修正点を明確化する必要があるようだ。

13Isogawa Takuji : 2015/06/01(月) 07:44:32.47ID:eBdpCoRJ0

監督は、選手が交代すれば攻撃方法や守備範囲が変化することを踏まえて、その変化が、チームを強くするように弱くするようなことが無いように、変化の影響を想定して周囲の選手にも指示をしなければならない。

15Isogawa Takuji : 2015/06/03(水) 21:53:40.56ID:b+flgn8c0

今日の練習。ゴール両端に人を配置してのリバウンドシュートの練習。監督は、リバウンドシュートの機会を増やしたかったが、選手は、通常の試合形式で偶然にリバウンドになる機会が有る程度としていたので、意図が合わなかったようだ。

選手は、一生で一度のことだが、監督は、毎年一回あることであるので、優勝の重み付けが違うということもあるだろう。

それはそれとして、球を足で弾く蹴り方と、足で抑える蹴り方との差が少し大きいので、球速を上げる方向に合わせていく必要がある。その差が横ずれを惹き起こして、パスミスの原因となる。

16Isogawa Takuji : 2015/06/03(水) 22:57:18.31ID:b+flgn8c0

今日の練習。女子。夏場に向けて、体力向上のための少人数対戦をしている。その後、パス連携と対人対応とを、作戦でどのように組み合わせていくのが課題である。

運動後や睡眠前のストレッチは、筋肉を柔軟にして睡眠することで、睡眠中に成長する骨格の発育を、硬くなった筋肉が妨害することを防止するために必須である。

身長が伸びたということは、骨が伸びたということであるので、伸びたばかりの骨は軟らかく、骨折しやすいため、毎日、身長を測定して、伸びた時には、ランニングで柔らかい骨を鍛える必要がある。

17Isogawa Takuji : 2015/06/05(金) 22:31:30.46ID:x2mdS3IA0

今夜の練習。大雨の後の小雨。人工芝も、水が浮くと滑りにくくなり、強い球が必要となる。慣れるまでに時間が必要であった。

18Isogawa Takuji : 2015/06/05(金) 22:41:56.42ID:x2mdS3IA0

今夜の練習。女子。今日は一段落なのだろう。次から、縦1 / 2 × 横2 / 3の6対6(7対7)や縦1 / 2横1の8対8(9対9)の5分交代をするのだろう。対人守備と陣地守備とのバランスは、相手の走速や球速によって変化する。

20Isogawa Takuji : 2015/06/09(火) 22:17:53.27ID:alsvHFac0

今夜の練習。中学生。劣勢側の守備も評価する発言があった方が良いでしょう。優勢側の攻撃の質を上げるには、劣勢側の守備の質も上げていく必要がある。劣勢側の守備の質が上がれば、劣勢側の攻撃の質も上がり、優勢側の守備の質も上がるという好循環が望ましい。

21Isogawa Takuji : 2015/06/09(火) 22:22:55.34ID:alsvHFac0

今夜の練習。女子中学生。縦1 / 2 × 横1の7対7(8対8)。密集しすぎる傾向があったので、左右に1人ずつフリー(受けた相手に味方する)サイドを配置した方が良い。

22Isogawa Takuji : 2015/06/09(火) 22:53:38.34ID:alsvHFac0

今夜の練習。女子高校生。シュートがキーパーの正面に行く人は、体重移動がゴールの中央に向いていて、足先で左右を蹴り分ける方法を教わってきたのだろう。

体重移動が急速になると、足先での蹴り分けは無理なので、体重移動の方向をゴール左右に向け変えて行く必要がある。その体重移動の距離や時間が長いとキーパーに球筋を悟られてしまうので、体重移動の距離や時間を短くする技術が必要となる。

23Isogawa Takuji : 2015/06/09(火) 22:54:54.75ID:alsvHFac0

今夜の練習。女子。試合形式。中学生対高校生。高校生の方が脚も球も速いので、中学生は、ポジショニングの良さだけでは球を奪うどころか球を受けることもできない状態にされる。

後ろから追い越されて球を奪われるので、追い越されないように前に出て、球と体の相対速度を上げて、球を収めたり捌いたりできる技術が要求される。脚の速い外国人選手と渡り合うためには、当然に必要となる。

24Isogawa Takuji : 2015/06/09(火) 22:57:05.34ID:alsvHFac0

追記>>20

球の軌道を中心の点で捉えていないので、球を収めたり捌いたりする精度が足りない人は、フィードやシュートを10m~20m程度の距離で正確にトラップする練習が必要だろう。3歩以内の範囲に、次にキックやドリブルする方向に適合した位置に、球を留めたり置いたりすることが必要である。

25Isogawa Takuji : 2015/06/10(水) 18:35:12.01ID:UMcp/YqT0

追記>>24

シュートをトラップするには、安全に配慮して、腹部や後頭部に球が当たらないように、球の仰角や速度を判断して、急速反転や斜傾緩衝をしなければならない。ディフェンダーの立場や苦痛をフォワードが理解する練習にもなる。

26Isogawa Takuji : 2015/06/12(金) 22:43:41.58ID:4cqc3zg90

今夜の練習。高校1年生。クロスの速い球に対して、球の軌道と足の軌道とが線で重なるように蹴るため、野球で言えば凡フライやファウル・チップが多い。

球の軌道を正確に予測して、足の軌道と一致する点を蹴り抜けるように練習する必要がある。当然に空振りが増えることになる。

トの字型で蹴ると、空振して接地している軸脚が捻じ折れることが有るので、蹴り方を変えなければならない。

蹴り方を変えるには、軸脚と蹴脚との両方を空中に飛ばすことで、八の字型やへの字型に回転のバランスを取るようする。そのために必要な体幹や跳躍の筋力と姿勢を安定する骨格とが要求される。

27Isogawa Takuji : 2015/06/12(金) 23:37:39.82ID:4cqc3zg90
追記>>26

足首や膝腰の安全のために、着地は必ず両足を同時に着地させることが必須である。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#891>

29Isogawa Takuji : 2015/06/18(木) 08:06:12.47ID:SVrhOuPA0
どんなに難しいパスを渡されても下を向かずに周囲を見ているのか、下を向いて難しいパスを処理していても、その以前に周囲を見ていて、周囲の状況を把握し予測できているのか、どちらかの技術や想像が必要である。アリバイ的にドリブルをしているだけでは、蟻が這っているようなドリブルだと呼ばれる。

30Isogawa Takuji : 2015/06/18(木) 08:06:49.94ID:SVrhOuPA0
昨夜の練習。受けるのが難しいパスを渡されて下を向いてしまい、周囲の状況が分からなくなって、闇雲に突き進むだけのドリブルをすると、対戦相手に狙われる。

31Isogawa Takuji : 2015/06/19(金) 22:16:48.68ID:mpJkv4nC0
今夜の練習。劣勢側は、利き足側に幅寄せされると、戦力が8割程度ダウンするので、逆の足を有効に使えるようにするか、守備の幅寄せに対して、身体を体当たりして、利き足側のスペースを作ったり、身体を体当たりして守備の反発を利用して逆の足側に跳んで、利き足側のスペースを作るなどの工夫が必要である。

もちろん、利き足側に幅寄せされても、逆の足が同じように使えていれば、戦力ダウンを5割未満とすることができる。

32Isogawa Takuji : 2015/06/19(金) 22:19:42.86ID:mpJkv4nC0

今夜の練習。女子。縦1 / 2 × 横1の7対7 (8対8)。横幅を広くすると、横方向のポジショニングの調整が増えるので、その筋力の鍛錬になるし、疲労も増大する。縦方向の練習と横方向の練習とを交互に繰り返すことは、効果的である。

33Isogawa Takuji : 2015/06/23(火) 22:08:35.38ID:VLCYZ1EU0

今夜の練習。中学生。優良な成人のプロ選手のフォームの真似や模倣をしていると、まだ、身長や体重に差があるので、球の下腹を蹴って浮かせてしまうことが多いようだ。

フォームのそのままを真似するのではなく、模範として分析し、球の中心をどのように蹴り抜いて、方向や仰角への速度や精度を実現しているのかを研究することが必要である。

34Isogawa Takuji : 2015/06/23(火) 22:47:32.47ID:VLCYZ1EU0

今夜の練習。女子。フリーサイドからのクロス。ふんわりクロスは、カウンターアタックの走者にタイミングを合わせたり、密集であっても、高身長や高跳躍の選手のヘディングに合わせるには有効だが、そうでない場合には、相手に球が渡ってカウンターを反撃されないように、逆サイドへとディフェンダーとキーパーとの間を突き抜けるように蹴る方が良い。

突入者は、ディフェンダーとキーパーとの間を、球が突き抜けて来ることを想定して飛び込む。配球者は、それを空想や目視して、練習の中で最適な位置や軌道や球種や球速を学習する。

35Isogawa Takuji : 2015/06/23(火) 22:49:45.05ID:VLCYZ1EU0

幅寄せに対しては、相手の特徴や体格などによって対応の方法が多様多様なので、優れた選手の対応の方法を、特徴や体格による差分を補正しつつ、模範として取り入れていくのが良さそうだ。

36Isogawa Takuji : 2015/06/26(金) 23:56:52.39ID:iS07p5AJ0

今夜の練習。声の大きな門主監督が、職業隊に転出したので、声が小さくなって、少し混乱が発生しているようでもある。試合では的確な指示をしなければならない。

37Isogawa Takuji : 2015/06/27(土) 00:03:05.29ID:T2GBMbHm0

今夜の練習。中学生。模範となる選手との体重差は、球と回転軸との位置関係や、回転面の半径の大小で調節するが、自身の体重や身長に成長に合わせ、運動量や加速度や方向や仰角を変化させていかなければならない。

フォームを固定すると、衣服のように身体の成長に合わなくなることがあるので、目的である精度や速度を練習で確認しながら、フォームも変化していくことになる。

38Isogawa Takuji : 2015/06/27(土) 00:14:04.47ID:T2GBMbHm0

今夜の練習。女子高校生と男子中学生との練習試合。女子が突破しようとする男子が一人でも止めることができ、男子が突破をすると女子は二人で止めることになるので、女子が突破するには、男子の二人の距離が開いたところに、人と球とを走速と球速とを一致させて漏斗のように流し込む必要がある。

その隙間が、門線に対して水平である場合は、後方から来た球をそのまま蹴る技術が必要であるし、門線に対して傾斜がある場合には、斜行しつつ、守備の隙間や空地に、認識や空想や声掛けや気合で横線まで届くように、門線に水平に送球することにより、正面突破者や大外侵入者が蹴る機会を構築する。

第一突破において、走速と球速とを一致させるには、ヨーヨーのように初速が速く、最終線付近で減速する球が必要となる。

39Isogawa Takuji : 2015/06/27(土) 16:41:40.69ID:T2GBMbHm0

今日の練習。中学生。雨天。雨が降ると、球も芝も濡れて滑るので、速度調整が難しくなるが、それが対戦相手との優劣を決めることがある。単純に球を推したり叩いたりするだけでは球の速度の調整が難しいので、球を爪先で突いたり斬ったりすることで、球を回転させるようにする。

40Isogawa Takuji : 2015/06/29(月) 23:10:32.27ID:kLk5rQpb0

クラブユース選手権の組み合わせが決まった。今年の目標は打倒FC東京なので、柏と緑と清水を相手に勝ち抜かなければ次へは進めない。

http://www.jfa.jp/match/club_youth_u18_2015/

41Isogawa Takuji : 2015/07/01(水) 23:42:39.03ID:6Y2O8RQF0

今夜の練習。中学生。小局でのルック・ダウンと大局でのルック

・アップとを区別した練習をしているが、小局でルック・アップ
していて、密集から長距離のパスがスペースに出せると効果的
であるという練習は、どのようにするのだろうか。

小局でのルック・ダウンが、タコ部屋化している密集を発生させ、
大局でのスペースの争奪を困難にしていることを、別の球を使い
解決できているようには思われない。仰角の高い高精度なパスを
蹴り出す技術も必要である。

42Isogawa Takuji : 2015/07/01(水) 23:50:56.01ID:6Y2O8RQF0

今夜の練習。女子。決定力の向上は、気の持ち方次第で、コーチ
への感情なども関係しているようだ。コーチは、細かいことには
拘らずに、おおらかに構えて、示しを付けることが求められる。

43Isogawa Takuji : 2015/07/03(金) 22:01:51.59ID:F57byt3I0

<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1435051584/>

713 Isogawa Takuji : 2015/07/02(木) 19:33:12.13 ID:qfflls7s0

前後左右へのステップの練習でも、視線が上下に揺れないように
することができる、上半身を直立させたまま移動できる下半身が
できている選手が少なかった。>>708

761 Isogawa Takuji : 2015/07/02(木) 21:57:40.81 ID:qfflls7s0

追記>>713

前後左右へのステップの練習で、ダニエル氏も下半身のステップ
は軽快だが、上半身の揺れが大きく、今年の不調の原因となっ
ていると思われる。

剣道では、鏡の前で素振りや打ち込みをすることで、目線の位置
が鏡の上で水平に動いていることを維持することで、身体が水平
移動する基本動作を稽古する。

800 Isogawa Takuji : 2015/07/03(金) 08:00:40.68 ID:F57byt3I0

追記>>761

体育館などの鏡の前でステップを踏む場合、視線の振動を減らす
技法として、ゴム底の体育館履きを履いて、縦方向への加速度を
最小化し、横方向への加速度を最大化するにおいて、その足音を
ドタドタではなくキュキュと鳴らす。球に対しても同じである。

Rock54: Caution(BBR-MD5:405b7f1af0f5a85b432d79fa769e9aeb)

44Isogawa Takuji : 2015/07/03(金) 22:11:50.85ID:F57byt3I0

ステップにおいて、ステップを細かくして距離や時間を合わせると、芝や球へのキック力を向上させることができないので、歩幅を広げて歩数を減らしながら、距離を拡げ時間を短く精度を高くすることが求められる。

また、球や人の位置を正確に測量する視座を一定に推移させるにおいて、上半身の直立による視野の水平維持が必須となる。走行における振動や動揺はできるだけ減らす必要がある。足脚や手腕の振り上げも垂直方向よりも水平方向に回転させた方が、振動や動揺を減らせる。 >>43

45Isogawa Takuji : 2015/07/03(金) 22:55:14.11ID:F57byt3I0

今夜の練習。高校No 1の東福岡高校に快勝したからと言って、京都サンガFCに勝つことが約束されたわけではないので、慢心して技巧に傾斜することなく、冷静かつ丁寧な試合運びを心がけたい。

46Isogawa Takuji : 2015/07/03(金) 23:33:49.89ID:F57byt3I0

今夜の練習。女子。ミドルシュート。シュートの軌道が描く曲線の最高到達点が球門の横棒の下部を下回れば、球は球門の上下の範囲に収まる。その最高到達点が球門の枠を球が通過する地点であれば良い。

最高到達点が、球門の横棒の下部を上回るような豪速球や螺旋球については、上記の通常の中距離シュートで距離や速度や高度の計算に慣れてから研究した方が良い。速ければ、曲がれば、だけの課題ではない。

47Isogawa Takuji : 2015/07/05(日) 08:37:03.38ID:jBNdOWOR0

練習法としては、中長距離のパス練習をする中間に、網を外したゴールを置き、そのバーの下を通すようにパス交換をする。方向や仰角の角度を変えるため、ローテーションや前後適宜に位置を変える。

48Isogawa Takuji : 2015/07/05(日) 22:07:31.15ID:jBNdOWOR0

芝生が濡れていると足が滑ることがあるので、キュキュで若干の負荷の緩和をしつつ足首を鍛えたら、ギュギュで足首への負荷を強化して雨天対策をする。 >>43

49Isogawa Takuji : 2015/07/11(土) 00:12:36.06ID:OpKyqj6h0

今夜の練習。女子。ヘディングシュートとボレーシュート。身体を跳躍させると放物線を描いて落下するので、身体の放物線軌道と球の軌道とを合わせる必要がある。

放物線の規模をできるだけ大きくするために、跳躍力を鍛錬することが第一に重要である。放物線の規模を大きくすると、放物線の頂点付近での水平に近い軌道での時間や区間を長くすることができるので、球の軌道と合わせ易いからである。

また、球の軌道を予測しやすくするためには、ペナルティエリアやゴールエリアの外側から、クロスの球種に合わせて、オーバースローやバスケ・パスやアンダースローで球を投げた方が良い。

ゴール前の混戦で球が浮いたり上がったりした場合を想定するのであれば、実戦のように、シュートをブロックして球が上がった状態を再現した方が良い。頭で合わせるのも、足で合わせるのも、原理的には同じである。

http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2015/2015-07-10_HeddingParabolaOrbit.jpg

50Isogawa Takuji : 2015/07/12(日) 07:38:42.42ID:NTdVeNMp0

訂正>>49

ヘディングの場合、始点は身長の高さにあるので、図を訂正した。

http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2015/2015-07-10_HeddingParabolaOrbit.jpg

51Isogawa Takuji : 2015/07/14(火) 21:56:05.94ID:u1nO49g80

今夜の練習。中学生。走りながら蹴ると距離や方向や仰角の精度が低下する現象。蹴る動作においては、回転軸の移動と回転面の大小とが関係する。回転軸を加速度運動させたり減速度運動させていると、精度が大きく低下するので、回転軸を等速度運動させておいて、回転面の半径を調節して球を捉えるようにする。

守備は、回転面を妨害するとファウルになるのだから、回転軸の動作を加速や減速させて、攻撃の精度を低下させるわけなので、攻撃は、守備の動向を予測して、蹴る瞬間には、回転軸を等速度運動させ回転面の半径を小さくする準備をしなければならない。

52Isogawa Takuji : 2015/07/14(火) 22:12:44.24ID:u1nO49g80

今夜の練習。女子。女子の身長や体重に合わせた練習をどのように考案するのが難しいところ。高さや強さによって、球や人のあるべき拳動は変化する。

53Isogawa Takuji : 2015/07/14(火) 22:15:28.95ID:u1nO49g80

その強さや高さを、精度や予測によって完成させていかなければならないのは、女子も男子も同じである。球や人が速く強くなればなるほど、精度や予測が必要になる。

55Isogawa Takuji : 2015/07/15(水) 19:16:12.18ID:MpV3IKdi0

今日の練習。蹴踏の際に身体が衝撃に対処して条件反射的に硬直すると股関節などを痛めてしまうので、足の回転面の内側に円弧を作り、球を三日月の揺り籠で転がすようにする。

球を不均質に凹ませると制御できなくなるので、三日月の揺り籠で球を転がすことで、球の赤道に沿って均一に凹ませ、球を絞るようにする。

56Isogawa Takuji : 2015/07/15(水) 21:37:56.67ID:MpV3IKdi0

今日の練習。小学生。至近距離での球際の強さ。球の中心だけでなく、対戦相手の足の動きも見ることができると、対戦相手が球にどの方向から力を加えようとしているのかが分かるので、より効果的に球の中心に力を掛けて球を捉ることができる。

57Isogawa Takuji : 2015/07/17(金) 08:01:21.39ID:M8KXQ1q+0

止まって止めて蹴るを「基本」として練習していると、練習では可能でも、試合では困難なので、人が動いて球が動いていて蹴ることが困難となり、進歩や発展を止めてしまう。

58Isogawa Takuji : 2015/07/17(金) 21:33:33.64ID:M8KXQ1q+0

今日の練習。中学生。トラップした球を視認するために足下から視野の中に出す場合、球が視野の中に入ってから走り出したのは晚いので、球が視野の中に入る前に走り出し、視野の中に球が入った瞬間に蹴らなければならない。

59Isogawa Takuji : 2015/07/17(金) 22:39:21.77ID:M8KXQ1q+0

今夜の練習。女子。パスの中継で、中継者が、次に球を送る相手を見ることができない場合、受けて次に球を送る相手を捜す時に、その相手を凝視すると、対戦相手に、誰に送るのか判別が容易となり阻止されてしまうので、首や体を止まらずに回し、誰に送るのか特定できないようにする技術が必要である。

中継者に球を送る送球者が、意図して球を送っても、中継者には分かっていないことが有るので、周囲の声掛けによる助言が必要であることもある。

60Isogawa Takuji : 2015/07/21(火) 07:28:53.51ID:f05DaHGA0

キック力を鍛えるには、体幹強化として、空中での基礎や基準となる上半身の鍛錬も必要である。遅筋としてのベンチプレスと、速筋としてのテニスやバドミントンや剣道や空手やボクシングがあっても良いと思われる。

剣道では、空中姿勢を鍛錬する練習として、速素振りという跳躍をしながらの素振りがある。ベンチプレスでも、重いバーベルをゆっくり上げる鍛錬と、軽いバーベルを素早く上げる鍛錬の併用がありそうだ。遅筋と速筋とのバランスを考えて鍛錬する。

剣道においては、重い木刀を遅く振る素振りと、軽い竹刀を速く振る素振りとを併用して、竹刀の軌道が揺れたり振れたりしないように鍛錬をする。その重さや軽さは、身長や体重、骨格や筋力の成長により変化する。

61Isogawa Takuji : 2015/07/21(火) 22:29:48.50ID:f05DaHGA0

剣道の場合。鏡面に向かって跳躍素振りをすることで、竹刀軌道が正中線を外れないように稽古する。鏡面が無い場合には、太陽や電灯の光線を真後ろから受けて、木刀や竹刀の影が、正中線を外れないことを確認する。後ろ側を確認する場合には、尾てい骨に竹刀を当てる。

剣道でも、中段の構えでは右足が前だが、上段の構えでは左足が前なので、右足が前の跳躍素振りを50×3本、左足が前の跳躍素振りを50×3本、を交互に行う。竹刀の寸法や重量は学年によって異なり、素振り用の木刀も学年向けに販売されている。

慣れないうちは、掌に豆ができたり皮が剥けたりするので、滑り止めの付いた軍手を使って行う。

<https://www.youtube.com/watch?v=fa-TZ3YuYyl>

62Isogawa Takuji : 2015/07/21(火) 23:27:26.99ID:fO5DaHGA0

今夜の練習。女子。パス交換における留め球。基本練習では、球を留める位置は決まっているが、試合練習では、球を留める適正な位置は、対戦相手との位置や走力の関係性において変化するので、球を留める位置を試合の中で試行錯誤して、見極めていかなければならない。

63Isogawa Takuji : 2015/07/23(木) 23:36:11.40ID:Wb6Rs9EF0

ユースは、梅雨明け直後の今頃に関東平野の群馬の酷暑で試合をすることで、身体が破壊される危険を回避するために、勝利する試合でも引き分けにしてきたのだろうか。

それを良い判断とするためには、選手権でF C東京に勝利し優勝することを目標にするのだろうか。

64Isogawa Takuji : 2015/07/25(土) 21:52:29.45ID:8FWkeN0G0

守備担当の選手を攻撃担当の選手に交代しても、攻撃力が上がるとは思えない。守備担当選手の攻撃参加を促し、交代した体力がある攻撃担当選手に守備を負担させた方が良かったのではないか。守備担当選手の方が、監督よりも、対戦相手の作戦や動作を予想や予測できるということもある。

68Isogawa Takuji : 2015/07/31(金) 22:47:54.58ID:F5j+IQ/d0

今夜の練習。女子。トラップ&リフト。トラップの際に球を足の壁に当てて、球を垂直に上昇させ、リフトの際に球を爪先で突いたり、球を足甲で掬ったり、球を踵で弾いたり、球を脛や脛で案内したりして、目的地に落とすのだが、大脳から命令した別々の動作とすると、間に合わないのが、触覚次第の一連の連続した動作とする。

69Isogawa Takuji : 2015/08/04(火) 23:17:07.95ID:iH6xKJQL0

今夜の練習。女子。フィードの練習では、試合での状況に対応をするため、受側の前後左右に球を落として、受側の対応力を向上する必要がある。受側の前方に球を落としても地面に反射しての次の落下地点を予測して、そちらで受ける練習も必要。

受側の後方に球を落とす場合には、球に後転を掛けて、球が行き過ぎないように工夫する。後転の掛け方は、爪先で球を前横から斬って、爪先を後横へと抜き、前方への推進は体重移動の伝達で行う。

70Isogawa Takuji : 2015/08/04(火) 23:21:22.80ID:iH6xKJQL0

中学生女子と高校生女子との試合では、中学生女子の中長距離の配球が全て高校生女子に遮断され反撃される展開となっていた。中学生女子の配球の受側は、待機しては必ず配球を遮断されてしまうので、球に向かって全速力で走り、球を出会い頭に横や後へ逸らして、全速力で前方へ走る配球の発側に合わせる練習をしなければならない。

71Isogawa Takuji : 2015/08/04(火) 23:24:13.20ID:iH6xKJQL0

球速や走速が遅くて緩い練習を長時間やるよりも、球速や走速が速くて厳しい練習を短時間とした方が良い。そのためには交代制で練習して、様々な選手の特徴を把握できるようにした方が良いと思われる。フィードの待ち受け&追い掛け練習も同様である。

73Isogawa Takuji : 2015/08/05(水) 09:01:52.11ID:D+xM5Dru0

昨夜の練習。女子。声を出す理由。対戦相手の守備に視界を遮蔽されていた場合に、球出しの時機を、発側が受側に伝達したり、周囲の選手に誰に球出しをするかを伝達して、攻撃や守備の準備を円滑にするために声出しをするのであり、儀式として行っても仕方が無い。

74Isogawa Takuji : 2015/08/05(水) 09:04:59.77ID:D+xM5Dru0

どのような声を出すかによって、選手の認識や思考や理解が判明することになるので、よく考えて、どのような声を発するのかを対戦相手からも観察して、学習する必要がある。試合のビデオでは聞こえない声がある。

75Isogawa Takuji : 2015/08/07(金) 23:14:22.63ID:HG672OsP0

今夜の練習。女子。トラップ&リフトの球は複雑に回転していることもあるので、普通は、落下して着地する直前に直接に一発で蹴踏や配球に変換するが、その回転を見極めて、着地しても球が跳ねる拳動を予測でき、有利な立場に立てるなら、ワンバウンドさせても構わない。

蹴踏の際に、球門の縦棒を狙うにおいて、早く結果を確かめたい誘惑に負けると、頭を回す拳動が体軸に影響し、身体が回り過ぎてしまうので、自制して、球離れをしてから確認する。

故意にミスをして、誘き寄せておいて、体を躲し、球を逸らすという作戦もあるのだろう。

76Isogawa Takuji : 2015/08/08(土) 23:57:05.79ID:WfbnOLMq0

普通は、目と足との連動を鍛えると思うのだが、日本ではなぜか型や形を重視させてしまう。その型や形に嵌っていることが評価基準になってしまっているようだ。 @foot_brain #fxb

>>https://twitter.com/foot_brainhttp://twitter.com/isotaku503_2/status/630023158360227840

香川真司氏のシュートも、方向や速度が読み易い型や形に嵌められているので、キーパーに読まれ易い。円弧運動と直線運動との組み合わせで、直線部分が多すぎる。 @foot_brain #fxb

>>https://twitter.com/foot_brainhttp://twitter.com/isotaku503_2/status/630023431115833344

戦術理解でも、直線部分は理解するが、曲線部分への理解が不足している。選手として先輩である監督にとって理解が困難なので、曲線が禁止されているかのようにである。 @foot_brain #fxb

>>https://twitter.com/foot_brainhttp://twitter.com/isotaku503_2/status/630027920086450176

77Isogawa Takuji : 2015/08/11(火) 10:09:29.40ID:UX38Kvsb0

追記>>75

トラップ&リフトなどによる球の落下地点と、蹴踏者の身体位置とを直線で結んだ延長線上が、球門の枠外で強い蹴踏が直線では枠外に外れる場合、強い球を蹴ることを優先して、球を回転させ、空気抵抗や芝生抵抗を利用して、球の軌道を曲げて枠内に飛ばす技術が必要になる。

78Isogawa Takuji : 2015/08/11(火) 10:13:20.12ID:UX38Kvsb0

球と足を合わせることもよりも、型や形に嵌っていることを要求する指導が横行しているところに問題がある。当然に球際が弱くなり、判断や行動も遅れて、急速や走速も遅くなる。

@foot_brain #fxb

猛暑の中の過密日程は、運動量を抑えたサッカーが有利で、箱庭サッカーや歌舞伎サッカーと揶揄される、足を止めて球を止めるサッカーが勝ち抜くようになり、それらで評価される選手や監督を増やす。 @foot_brain #fxb

>><http://bylines.news.yahoo.co.jp/ryouchida/20150809-00048318/>

幼少年期に目と足を合わせる走って留める技術を習得しておいて、高校生や大学生になってから、酷暑にも耐える体力を装備する方が合理的である。

@hahaguma @RyoUchida_RIRIS @foot_brain #fxb

代表選手の試合で、「ワンタッチやダイレクトだからミスしても仕方が無い」とか、「落ち着いて止めてから蹴ったほうが好い」とか言う解説はありえない。 #daihyo #代表 @foot_brain #fxb

なぜ歌舞伎で見得を切るように、サッカーが止まってしまうのか。欧州や南米の優秀選手のプレーを真似や模倣する学習において、ビデオを止めるからではないか。学習方法が間違っており、自分自身のプレーをビデオに撮って、左右に並べて見比べた方が良い。 @foot_brain #fxb

79Isogawa Takuji : 2015/08/12(水) 10:46:20.54ID:rG3BZ8Sm0
昨夜の練習。女子。キーパーからの落とし所が無い場合、3人で三角形を組んで円状に周回し、その進行方向に落として、受けたら、即座に別の周回者に渡すようにすると良いのでは。

走りながら飛球の落下地点に入って、受け渡しを捌く練習が必要となる。

80Isogawa Takuji : 2015/08/13(木) 08:40:51.34ID:U81CahL70
周回軌道は同心円であれば良く、太陽系の惑星や銀河系の恒星のように、同半径である必要は無い。その時間の規則性は、角速度により確保し、視覚で確認する動作や時間を節約することで即座の対応を可能とする。2中心の楕円構造も可能だろう。

この規則性が規律であり、監督の支持や命令に従順であることが規律では無い。

82Isogawa Takuji : 2015/08/18(火) 23:26:27.49ID:BC2cag1w0
今夜の練習。居残り蹴賭練習では、トラップしてからシュートをするまでの時間を短縮するために、足の触覚により、球を留める位置の決めを明確にする必要がある。目から大脳を通過して小脳を通過して腰や脚や足に伝わる時間が長すぎるため。

83Isogawa Takuji : 2015/08/18(火) 23:35:36.70ID:BC2cag1w0
今夜の練習。女子。ゴール前でシュートを外す原因は、足を球に当てに行く際に、足を伸ばして腰も伸びて、直線の棒状になってしまっているため、少しでも球の中心を外れると、球を逸らして逃がしてしまうからである。

まず、腰を動かして、足が当たるように、脚を回すと、体幹回転と回し蹴りとが一致して、強力で正確なシュートができる。このような脚腰の瞬間的な移動による一致を、剣道では気剣体の一致と呼ぶ。

84Isogawa Takuji : 2015/08/18(火) 23:37:57.46ID:BC2cag1w0
修正>>83

まず、腰を動かして、足が当たるように、脚を回すと、体幹回転と回し蹴りとが一致して、強力で正確なシュートができる。このような脚腰の瞬間的な回転や移動による一致を、剣道では気剣体の一致と呼ぶ。

86Isogawa Takuji : 2015/08/19(水) 18:38:40.42ID:SVYe7dBu0
やってみたら法則や原理は同じだったということ。剣道でも竹刀を合わせた触覚から、相手の竹刀の位置を捕捉して、技を出すということをする。 >>85

87Isogawa Takuji : 2015/08/19(水) 20:05:41.28ID:SVYe7dBu0
追記>>82

サイドの突入において、ゴールラインへ向かい突進してのクロスとセンターフォワードへのパスとの選択があり、シュートを阻む対戦相手サイドバックの存在がある。

センターフォワードがパスを受ける場合、相手のセンターバックはクロスを警戒して、センターフォワードの中央方向への突入を阻止する位置にポジショニングしており、センターフォワードは、ニア側の足でダイレクトにシュートするか、ニア側の足で受けた球をファー側の足に自分へのクロスを流してシュートすることになる。

この場合、相手のセンターバックが接近してくるので、センターフォワードは、ゴールラインに水平あるいはマイナスに自分へのクロスを流して、シュートする技術と筋力とが要求される。

練習を見ていると、実際の状況を想定せず、得意なプレーが可能である状況を幻想して練習をしていたので、効果的ではないように見受けられた。

3人で練習する場合は、ゴールの両端の位置とキーパーとサイドバックとセンターバックの想定する位置に大きめのコーンを置き、1人が、キーパーやサイドバックやセンターバックの位置に入り、

様々な場合を想定した練習をし、シュートをゴール両端のコーンに徐々に強く当てられるようにすると良いだろう。

88Isogawa Takuji : 2015/08/20(木) 08:11:20.99ID:suNpwleP0
訂正>>87

誤：ゴールラインに水平あるいはマイナス
正：ゴールラインに平行あるいはマイナス

89Isogawa Takuji : 2015/08/20(木) 22:02:03.94ID:suNpwleP0
今夜の練習。気脚体の一致の合点は、着球と発球の角度や速度や仰角により、正中線に対して90度とは限らない。個人の体格や骨格や筋力などの特徴によって異なるので、試行錯誤し（目標に対して、右にずれたか、左にずれたかを、音や声などで確認し）ながら、定めていく必要がある。

90Isogawa Takuji : 2015/08/25(火) 22:28:17.20ID:xhN7WujK0
今夜の練習。中学生。ターンする時には、身体を浮かせて軸足を地面から離して、体幹を使って回転しないと、足首を捻ることがある。

91Isogawa Takuji : 2015/08/25(火) 22:33:25.43ID:xhN7WujK0
追記>>87

ゴールの両端の位置に置く大きめのコーンは、ゴールの幅の内側に設置する。球が強くなり、当たる回数が増えて、コーンが痛むようであれば、2リットルのペットボトルにしても良い。

92Isogawa Takuji : 2015/08/25(火) 22:45:07.42ID:xhN7WujK0
今夜の練習。女子。劣勢側はキックが弱いので球速が遅く、球速を速くすると、コントロールが悪く、トラップが大きくなって、球を奪われるという悪循環に陥ってしまったようだ。

対戦相手に接近され、十分に球に体重を乗せられないことも原因であるので、体重移動の加速度を上げて、短い時間で加速させる練習をする必要がある。5mの加速練習もしていたが、50cmで爆発的に加速する練習も必要である。

歩幅を合わせる必要もあるので、左右の足を前後する歩み足だけ

でなく、どちらかの足を前に出し続けて走る摺り足（スキップ）の高速化も必要である。剣道では、助走なしの飛び込み面の練習をする。サッカーでは、ワンステップ・シュートの練習になるのだろう。

93Isogawa Takuji : 2015/08/28(金) 00:05:26.03ID:xKhuhliD0

今夜の練習。対戦相手から読まれ難い2次関数の攻撃をするためには、直線的に押す蹴り方では無く、曲線的に斬る蹴り方が必要である。2次関数の攻撃は、0次守備の隙間や空地に対する1次攻撃の動きに対して、1次守備の動きが行われ、その1次守備の動きによって生じる隙間や空地に2次攻撃を仕掛けることを意味する。

このためには、1次攻撃と2次攻撃との差分を微調整する配球や蹴踏の技術が要求されるのだが、直線に押す蹴り方では、微調整ができず、球の方向や回転によるズレやブレが大きくなるので、とても2次攻撃への対応は覚束ない。

2次攻撃への変化に対応する曲線に斬る蹴り方では、1次攻撃と2次攻撃との差分に対して、対戦相手に分かり難いように、球を離す点や、体を回す軸を変化させ、球の速度や方向や回転を変化させるようにする。

94Isogawa Takuji : 2015/09/01(火) 22:25:54.36ID:fVwdCdUy0

今夜の練習。中学生。紅白戦。「横パスやバックパスばかりするな」と監督が怒っていたが、「スペースを作る動きをしろ」、「作ったスペースに走り込んで球を受ける練習をしろ」、「スペースに球を通したり落としたりして対戦相手を揺さぶれ」と指導した方が良い。

しかし、そう指導すると、その作り方や走り方や受け方や通し方や落とし方や揺さぶり方の指導をしなければならなくなるので、「自分で考える」と言った方が楽である。練習にならない紅白戦で疲れるよりは、練習になる紅白戦をした方が良い。

95Isogawa Takuji : 2015/09/01(火) 22:36:08.39ID:fVwdCdUy0

今夜の練習。女子。紅白戦。シャムスカ氏は、（先発組の攻撃 + 交代組の守備）×（交代組の攻撃 + 先発組の守備） = という方法で、先発や攻撃のレベルアップを図っていた。

選手を適宜に交代して、選手交代の練習を、監督も選手もできるようにしていたし、攻撃と守備との連携や連動が失われないように戦術を同じにし、試合前には、交代組に対戦相手の戦術や動作

を教えて行わせていた。

女子の場合は、汗などを気にするのだろう、ビブスを手に持ってプレーしたりしているのを見かけるので、裏表で色が違うビブスを用意しても良さそうだ。リバーシブルビブスという商品がある。

96Isogawa Takuji : 2015/09/02(水) 09:40:37.99ID:yO4hluOt0
追記>>94

揺さぶりのパスと言っても、雰囲気だけで味方の誰にも届かないスペースにパスを出しても、誤魔化しや時間稼ぎとしか認識されず、対戦相手に舐められる。

対戦相手にヤバイと思われるような、味方に届くか届かないかのスペースに、パスを出す必要があり、球を受ける側には、運動量の体力とポジションの感覚とスプリントの筋力が求められている。

97Isogawa Takuji : 2015/09/02(水) 19:11:51.67ID:yO4hluOt0
今日の練習。小学生。バランスボールに双方が反対方向から球を蹴ってぶつけて、バランスボールがどちらに転んだかで、勝敗を付けるゲームをしていた。

バランスボールに球がぶつかる位置によって、バランスボールの挙動が大きく異なることを、視覚的に学習できるので、球に足をどのようにぶつけると球が強く速く遠くに飛ぶのかを、学習することもできる。

98Isogawa Takuji : 2015/09/05(土) 10:47:51.64ID:7qet7g6W0
昨夜の練習。女子。体力や筋力の消耗や回復は、時々刻々と変化するるので、その状態に最適な判断や行動をしなければならない。

練習の最後のドリブル練習は、試合終了間際のカウンターの練習なのだから、それを考慮し、最後にシュートで終わるようにした方が良さそう。球に爪先でスピンを掛けながら、最適の場所に球を置くように心掛ける必要もある。

99Isogawa Takuji : 2015/09/09(水) 00:05:20.21ID:Rb5Et1jv0
今夜の練習。中学生。下級生は、自分が蹴って飛ばせる距離を、少し過大評価しているところがあるので、飛ばしたい距離と、実際に飛ぶ距離との差分を縮めていくことを、進歩させる方向に

努力していく必要がある。

パスをカットされない危機管理の意識として、パスの方向や仰角と対戦相手の身長や筋力による到達範囲とを想定して、対戦相手が届かない範囲と配球相手が届く範囲との交叉（数学の集合）を察知できるようにする。

100Isogawa Takuji : 2015/09/09(水) 00:14:37.32ID:Rb5Et1jv0

今夜の練習。女子。これまでの経緯で、（先発組の攻撃 + 交代組の守備）×（交代組の攻撃 + 先発組の守備）= とすると、先発組の攻撃が守備参加に慣れておらず、交代組の守備も攻撃参加には慣れていないので、少し不利となる。

先発組の攻撃は、対外試合で強豪と対戦すると守備参加するので、慣れるのが早いですが、交代組の守備の攻撃参加を、どのように促していくかが課題となる。攻撃の守備参加により守備の攻撃参加を促進したり、攻撃参加に慣れた先発組の守備に見本や手本を提示させたりすると良さそうだ。

どんな練習も長所や短所があるので、工夫して長所を伸ばし短所を補う必要がある。感情の問題もあるだろう。

101Isogawa Takuji : 2015/09/09(水) 23:42:02.17ID:Rb5Et1jv0

腸腰筋の強靭性や柔軟性が不足していると、インサイド・キックの回し蹴りで、強い球を受けて、その衝撃を吸収しつつ、正確に目標に当てるように蹴ることができなくなる。

浮き球や弾み球でも、触覚で球の芯を探り当てて加速度を掛けることも難しくなってしまう。そのため球に足を硬く当ててしまい、トラップで球を失ったり、キックの球もコントロールできない。

102Isogawa Takuji : 2015/09/11(金) 08:20:49.38ID:rTxwvYvw0

昨夜の練習。パス・カットをされないことを優先して、予め決定された作戦を遂行することを劣後すると、その時や場での判断をする練習ができるので、流動性が高まり、監督としてもチームの対応の癖や穴を発見して修正しておく練習ができるようになる。

103Isogawa Takuji : 2015/09/15(火) 22:20:15.56ID:myrb4Q7I0

今夜の練習。中学生。球が廻り始めると、基本の重要性が必要性が理解できるようになる。球の中心を、視覚や触覚でしっかりと捉まえることと、周囲を観察して人の位置や移動を視覚や脳内で

捕まえていることを、両立させなければならない。

104Isogawa Takuji : 2015/09/15(火) 22:26:19.58ID:myrb4Q7I0

予想される対戦相手の戦術や動作は、先発組の弱点や不備を発見して攻撃してくると考えられるのだから、先発組の対応の癖や穴を修正する練習として、交代組に先発組の癖や穴を攻撃する方法教えて実行させ、直させて塞ぐ練習が有効となる。 >>95,>>102

105Isogawa Takuji : 2015/09/15(火) 22:31:56.66ID:myrb4Q7I0

今夜の練習。女子。強豪相手に試合をして中盤を制圧された場合に、後衛から前衛に対して精度の高い、球速や仰角を制御しての落下地点や転向方向を球の回転速度や球の回転方向で確定させたフィードを繰り出す必要がある。

練習で苦労が多いほど、試合で楽しく動けるようになるのではと思われる。不平や不満があれば、言って良くすることもできる。

106Isogawa Takuji : 2015/09/17(木) 23:21:23.79ID:RP8HFVCg0

追記>>105

感情的な不平や不満を、言葉にして選手同士や監督に説明するには、事実を論理的に組み立てなければならず、原因を分析して、問題を解決して、作戦を立案して、結果を享受するためには時間もかかる。

面倒くさいと放置しておくのと、不平や不満は溜まる一方であり、言葉で表現できない苛立ちで、乱暴やイジメになることもあるので、監督は、選手の様子を観察して、不平や不満を発見したら、それを言葉で説明できるように、ああでもないこうでもない、言葉を導き出さなければならない。

監督が勝手に選手の不平不満の原因を決め付けて、それが外れていると、不信や不当が拡大してしまう危険もある。映像で確認ができるようにしておくことが必須である。

107Isogawa Takuji : 2015/09/18(金) 08:36:24.16ID:7hDsTznQ0

昨夜の練習。球廻しがワン・パターン化していたので、意識して変えていく必要がある。相手に読まれて試合中に変えると失敗が発生するので、練習中に変えて失敗をして成功させておく必要がある。

108Isogawa Takuji : 2015/09/18(金) 10:44:13.33ID:7hDsTznQ0

日本人も、やればできるが、やろうとする気概や意識が無いと、永遠にできはしない。 #fxb @foot_brain #premier18

>>http://www.jfa.jp/match/prince_takamado_trophy_u18_2015/premier_2015/west/jfatv/13.html

>><http://www.uefa.com/uefayouthleague/season=2016/matches/live/day=1/session=2/match=2018295/>

まず、できない人間が、やらせようとする間違った指導をするので、余計にできなくなる。軸足を宙に浮かせて体幹で体を回すことさえ難しい。軸足を浮かさないと、球を蹴る方向が限定されてしまうからである。 #fxb @foot_brain #premier18

109Isogawa Takuji : 2015/09/24(木) 00:40:36.65ID:gGyiC7z/0

動的な体幹を鍛えるには、上半身と下半身とを擦じるようにして、直進的にはゆっくりと走るが、走行距離が曲線的には長いので、見かけよりは速く走っている。

軸足を地面に着いたままで蹴ると、蹴る方向が限定されるので、視野や想像が狭いまま構わないが、軸足を地面から離して蹴ることができるようになると、蹴る方向が限定されなくなるので、視野や想像を広くする必要がある。

110Isogawa Takuji : 2015/09/24(木) 11:52:44.24ID:gGyiC7z/0

ミニサッカーフェスタ。劣勢のチームは、形や型を作るのが優先し、相手への認識や判断による対応が劣後してしまうことに原因があったようだ。教え方を変える必要がある。

111Isogawa Takuji : 2015/09/25(金) 08:14:35.38ID:14hCwZuj0

剣道では、足技が禁止されているので意識的では無いが、空手道や合気道では、膝抜きと呼ばれる技がある。 @TatsuoSugimoto #rugbyjp #rwc2015 #daihyo #代表 #fxb @foot_brain

膝抜きのイメージとしては、香港映画の少林寺拳法の表現などで、ワイヤーを使った俳優が、空中で膝を曲げた状態で滑空しながら、対戦相手に到達した瞬間に強烈な蹴り技や打ち技を演技している。高い位置から低い位置への体重移動を使って蹴打の威力を増す。

@TatsuoSugimoto

112Isogawa Takuji : 2015/09/25(金) 09:36:29.57ID:14hCwZuj0
追記>>111

膝抜き技術では、軸足で跳躍する筋力で時間を掛けて球を加速するよりも、跳躍した飛行が水平から下降へ移行する瞬間の重力で球を加速した方が、球に与える瞬間的な加速度を大きくできる。

113Isogawa Takuji : 2015/09/25(金) 23:15:09.74ID:14hCwZuj0

今夜の練習。パターンが少ない原因は、縦や横へのパスが多く、斜めへのパスが少ないからである。絶対座標として将棋盤のように門や線や人や球の位置を認識していると、縦や横は分かり易いが、斜め方向への距離や時間や速度の計算が難しくなり、球速や走速によって変化する到達範囲の把握も難しくなる。

脳内の地図を絶対座標から相対座標に切り替えて、斜め方向でも自分の進行方向が前になるように「カーナビ」の設定を変更して、縦だろうが横だろうが斜めだろうが、視覚や想像の方法を同じにする必要がある。門や線も、脳内地図の相対座標上を動く。

114Isogawa Takuji : 2015/09/25(金) 23:20:30.64ID:14hCwZuj0

今夜の練習。女子。練習前の蹴踏練習と、練習後の蹴踏練習とでは、速筋が疲労して、遅筋が活性しているので、具合が異なる。この違いを意識して、試合中に現在の状態を把握するために、「宇宙開発」や「クリアー」などの捨て球で試しておくといい。

115Isogawa Takuji : 2015/09/29(火) 22:29:40.11ID:XqAVC+8M0

今夜の練習。中学生。自分から球が見えていれば、球保持者から見えていて、顔出しができていて、と思い込んでいると、急激な状況変化に対応できず、対応が後れてしまうことがある。

対応を先んじるには、体験や経験を積む必要があるが、同じ動きばかりをしていても、体験や経験を積めず、早く速くだけに終わってしまうことがある。早く速くは先んじるための手段の一つである。

剣道では、後の先（ごのせん）と言い、相手の反応や対応を予想して、相手の反応や対応を誘い出させておいて、後から先んじる、ということもする。

116Isogawa Takuji : 2015/09/29(火) 22:33:14.75ID:XqAVC+8M0

今夜の練習。蹴踏練習。強く速い蹴踏は、足や脚を痛めることが

ある。球の中心を捉え、足の上を転がして、球の凹みを少なくし、球への空気抵抗を少なくした方が効果的である。

117Isogawa Takuji : 2015/10/01(木) 20:56:46.40ID:5zFxHa//0

今夜の練習。4門2 / 3面。システム依存を排除して、視たまま聴いたまま触ったままの感覚を研ぎ澄ます練習。折角に利き足に球を送って貰っているのに、一発で直接に球を蹴らず、止めたのでは、この練習の意義を理解していないと評価されてしまうことになる。

自信を持つためには、失敗を多くして、成功を増やしていくしかない。システム依存で指示通りにやらせる練習をさせてきたことに問題の原因がある。強豪相手には、習慣的で機械的な動作では、人や球の規則性や反復性を看破され、破断されてしまうことになる。

118Isogawa Takuji : 2015/10/01(木) 21:02:26.42ID:5zFxHa//0

追記>>117

そのこのところを変えようとして、球を留める場所を変化させて、対戦相手を抜くような行動であれば問題は無い。その場合に、球を早く送って、受球者の視認を支援するために。球が速過ぎないようにする加減をすると、ミスが減らせる。

119Isogawa Takuji : 2015/10/02(金) 09:39:46.64ID:klJLzR1r0

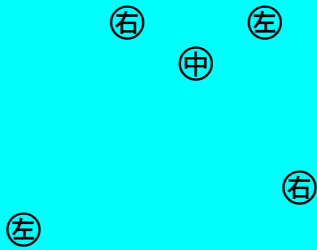
攻撃Ⓜと守備Ⓜとの駆け引きは、攻撃Ⓜの蹴足に送り反射させて攻撃Ⓜに球を送るか、攻撃Ⓜの軸足に送り反転させて蹴賭させるかである。

攻撃Ⓜと守備Ⓜとの駆け引きは、オフサイドを巡って、ラインを上げ下げし、反射の距離や角度を短く鈍くして、攻撃Ⓜの蹴賭の時機を短くし、蹴賭の角度を狭くして困難にすること。攻撃Ⓜは、それに反転での突破や蹴賭で対抗する。

攻撃Ⓜと守備Ⓜや守備Ⓜとの駆け引きは、蹴賭の方向を巡って、守備Ⓜの脚を開かせて股を通したり、閉じさせて門の際を狙い、守備Ⓜと守備Ⓜとの連携に対応することである。

練習では、攻撃Ⓜ 攻撃Ⓜ 攻撃Ⓜ 守備Ⓜ 守備Ⓜ 守備Ⓜと交代して、それぞれの立場や判断や行動を学習する。門主は専担として、門裏から観察しても良い。

Ⓜ



120Isogawa Takuji : 2015/10/05(月) 21:03:55.05ID:AUc9u39J0

https://twitter.com/isotaku503_2https://twitter.com/isotaku503_2/status/650345033657249792

鹿島はスピードが遅い。タイミングを早くしてミスを少なくするのは良いが。それが正義になると、遅くなりすぎてしまうところがある。巋肩の引き倒しとは、そういう意味を含んで。

@GS_20_KA #fxb @foot_brain

>>https://twitter.com/GS_20_KAhttps://twitter.com/isotaku503_2/status/650337461453742080

121Isogawa Takuji : 2015/10/05(月) 21:05:50.38ID:AUc9u39J0

追記>>119

フォワードが駆け引きをして対戦相手のセンターバックを上げておいて、ボランチがサイドにパスを出してサイドハーフやサイドバックに走りこませ、裏に走り込んだ、逆サイドのサイドハーフやサイドバックに送ったクロスをドン・ピシャに合わせる練習を、これに追加する。

サイドへのパスは、攻撃方向に曲げるようにすると、サイド担当の動き直しにより、対戦相手を誤解させたり、攻撃方向への初速を上げることができる。

122Isogawa Takuji : 2015/10/05(月) 21:11:29.99ID:AUc9u39J0

追記>>118

早い認識や判断や行動と遅い球速や走速でミスを減らすと言っても、相対的であり、相手が、より早く、より速くを追求した攻撃や守備を仕掛けてくれば、それらを凌駕する早さや速さを実現しなければならない。早く速い練習をしていれば、対戦相手を遅く遅いと感じるようになる。

123Isogawa Takuji : 2015/10/06(火) 23:02:22.95ID:sHlv2YOI0

今夜の練習。中学生。試合形式。対戦相手を凌駕するために早く

速くと練習することは、当然にミスを増やすことになるが、試合練習でミスすることで、苦手なプレーを認識し、基礎練習や応用練習で克服することができるようになる。

124Isogawa Takuji : 2015/10/06(火) 23:10:20.85ID:sHlv2YO10

今夜の練習。選択肢が見えてくると、得意だったり過去に成功をした選択肢を選択しがちだが、他の選択肢も試して見て、その後がどうなるかを観察する実験をしなければ、実際に試合で使える選択肢にはならず、苦し紛れのプレーで、その選択肢を選んで、ミスをする危険がある。

試合で選手が選択肢でミスをする、一発勝負の一敗敗退の公立学校では、監督が決めたプレーしか選ばせないようにする。選手の判断に任せると、選手には、責任が重すぎることがあるからである。その責任を負って、より進歩し発展する選手も存在する。

125Isogawa Takuji : 2015/10/06(火) 23:16:48.62ID:sHlv2YO10

今夜の練習。女子。バウンドした球のボレー・シュートの練習。球を見たまま蹴ると、目が付いた頭が視線に引っ張られて回転軸が揺れたり振れたりするので、蹴る瞬間には視線を切って、体軸の回転を安定させて、球を蹴る必要がある。

” 私がこう蹴れば、球が足に必ず当たる ” と信じていることができるように、つまり、自信を持つことができるようにする練習が必要である。

ということは、バウンドする球の軌道を、直前のバウンド以前に1・2や1・2・3でバウンド高やバウンド幅が変化する法則を発見して、軌道を予測することが必要になる。

126Isogawa Takuji : 2015/10/10(土) 10:35:58.59ID:VoTmyBme0

昨夜の練習。シュートの仰角が高過ぎて枠を外す人は、シュートでのジャンプとキックとのインターバルやタイミングが近過ぎるので、ジャンプして放物線を水平へと移行しながらキックをしなければならぬ。それを近くしたい場合には、跳躍の仰角や初動の足の高さなどを工夫する。

http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2015/2015-10-10_ShootTiming.jpg

そうすると、足の振りが円運動に近くなるので、球の方向を決定するインターバルやタイミングや円弧の半径や回転の速度を図る必要がある。

127Isogawa Takuji : 2015/10/10(土) 20:04:07.72ID:VoTmyBme0

蹴踏の際に、足を前に伸ばして滑り込むようにするから蹴踏経路が限定される。腰を前に動かして腰を回すようにすると、左右の蹴り分けが可能になる。普段の練習で楽をしていると、軽い足を伸ばすだけで済ませてしまい、重い腰を動かしたり回したりすることができなくなる。

128Isogawa Takuji : 2015/10/12(月) 19:52:43.18ID:HOnK43jR0

練習方法が悪いと、無駄に球や足を止めてしまうので、晚くなり遅くなる。位置取りの場所や動き出しの時機を、監督が指導するものだが、それができないので、球や足が止まってしまう時間や空間が無駄になっている。

基礎練習での条件反射の構築で、第一優先は来た球を蹴ることであり、その球を蹴り送る相手や場所が無い場合にだけ、球の位置を動かすにおいて、球を止める場合がありうる。

129Isogawa Takuji : 2015/10/12(月) 20:09:52.57ID:HOnK43jR0

幼少期に、止めて蹴れを徹底され、条件反射的に球を止めて下を向いてしまう癖が付いてしまい、周囲を見回すことが必要な上級の早く速いサッカーができなくなって、苦しむ選手が多い。

130Isogawa Takuji : 2015/10/14(水) 00:58:42.89ID:1oXZL2eq0

今夜の練習。中学生。人間の視野角は、水平約200度で垂直約125度(下75度・上50度)だそうだが、有効視野は水平で30度、垂直20度程度で、安定注視野は水平に60度~90度、垂直に45度~70度程度だそうだ。

そのため、視野角から後方に正確に蹴るには、上半身を先行して回転させ視野角を後方に回転させておいて、視野を確保し、後行して下半身を回転させて蹴る必要がある。

球を蹴る場合に、出発時点での到着場所の状態と、到着時点での到着場所の状態とでは、状態が変化しているので、それらの変化を予想して蹴る必要がある。蹴ったその場で確認できない場合は、後で録画した映像から確認すると良い。

131Isogawa Takuji : 2015/10/14(水) 01:01:51.63ID:1oXZL2eq0

今夜の練習。女子。ゴール前でのクリアの練習では、キッカーを発見や育成するために、交代で蹴った方が良い。蹴り過ぎは負傷の原因となる。

様々な角度から来る球を、様々な方向へと蹴るにおいて、最適な蹴り方を、個人の体格や特徴において発見しておくことも有意義である。

132Isogawa Takuji : 2015/10/15(木) 22:19:36.24ID:BUNGzMLD0

今夜の練習。トラップ&リフトしたフライやバウンドした球へのシュートでは、手で投げ上げるとバックスピが掛からないので、強いゴロをブロックやカットして、正確な位置へと揚げて降とす練習から始める必要がある。籠を用意して玉入れをする。

居残りシュート練習では、球の中心の点を蹴り抜くシュート方法と、球の中心の点を探り当てて捉まえて振り抜くシュート方法とが混在して混乱していたので、複数のシュート方法のテクニクから、その状態や状況に最適なシュート方法を選び出すスキルを身に付けなければならない。

133Isogawa Takuji : 2015/10/15(木) 22:24:52.30ID:BUNGzMLD0

紅白戦の最中などに、クラブハウスから見て人工芝グラウンドの左奥や右奥でシュート練習が行われるが、難しい状態や状況でのシュート練習で防球ネットを越えてしまうと、易しい状態や状況でのシュート練習しかなくなり、厳しさが足らなくなるので、防球ネットの高さを高くした方が良い。

134Isogawa Takuji : 2015/10/17(土) 19:08:32.73ID:dn4dcdd30

今日の町田ゼルビアとの試合。待つて受けるようにしていたので、対戦相手がパスコースを塞ぐように走り易く、パスが引っかかる場面が多かった。

135Isogawa Takuji : 2015/10/20(火) 23:39:38.62ID:Knshdjz0

今夜の練習。中学生。トラップが思い通りにいかない場合に、次への動きが晚くなり遅れると球を奪われてしまうことが劣勢側の原因となっていた。トラップが予定通りにいかないことは想定範囲内であり、トラップをしながら球の行方を触覚で感じて、次への動きを始められるように動きながらのトラップをする必要が

ある。

体重が動いていた方が、その体重の動きの方向に球を導き易く、身体が止まってしまうと、球はどちらに行くのか分からなくなるからである。球が身体に接触すると、身体の動いている方向へと反射する現象があるので、その物理法則を利用する。

トラップが予定通りで無かった時点では、そのトラップは失敗では無く、予定は未定なので、実際に発生した現象に制御や対応し、成功させる必要がある。そのトラップは、対戦相手に球を奪われてしまった時点で、失敗したとなる。

136Isogawa Takuji : 2015/10/20(火) 23:43:09.29ID:Knshdjz0

今夜の練習。女子。JOCジュニアオリンピックカップ第19回九州女子ユース(U-18)サッカー選手権大会で優勝したので、自信が付いたのだろう、少し反抗期気味であった。育児も育成も同じであるのだろう。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/wfhyou/HappyAdvice/01/060.htm>

137Isogawa Takuji : 2015/10/22(木) 22:18:59.63ID:kg10T+xA0

今夜の練習。セットプレイ。コーナー・キックやフリー・キックに対するヘディングシュートで、頭を縦に振ると、身体が縦回転して、身体の放物線と縦回転とが複合する。頭を下方向に上空で回転させると危険なので、頭を縦に振らずに、放物線の軌道確保を優先する。

138Isogawa Takuji : 2015/10/22(木) 22:24:58.92ID:kg10T+xA0

ポゼッション重視は、球を奪われないことを、指示された作戦を遂行することよりも優先するので、監督の役割や指導にも変化を及ぼす。選手は、監督の指示通りに動くよりも、現場での判断や対応を優先するので、監督の役割や指導も選手の判断力や対応力を高めることに移行するからである。

139Isogawa Takuji : 2015/10/27(火) 22:21:09.82ID:CzQ+ykKS0

今夜の練習。中学生。前に走りながらのトラップで、球を遠くに転がしてしまい、折角にカットやブロックした球を、対戦相手に再奪取されてしまう選手は、前に向かう足でトラップせず、後ろに向かう足でトラップしたり、トラップで球を当てた足で、別の足に球を当てて、球の勢いを減衰するなどの工夫が必要である。

140Isogawa Takuji : 2015/10/27(火) 22:30:11.35ID:CzQ+ykKS0

今夜の練習。女子。強い球のトラップで、足に吸い付けるように留めて、この球どうしようかなと考える時間を作り、転がしたり蹴とばしたりする方法について。

基本は、球の中心と進行方向を正確に計測して、球の中心に進行方向と正対するように足を当て、適当な力で球の進行方向と逆の方向に加速度を掛けつつ、足脚の部分体重移動で足を進行方向と順の方向に減衰させて留める。

球の中心と球の進行方向とを正確に計測するには、双眼での定点観測が必要なので、眼球を動かさず、青眼の状態で球や人や門を視野の影として見ていることになる。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#963>

球の進行方向は、地這球であれば直線の場合が多いが、弾飛球の場合は、球が重力や空気抵抗に起因する曲線軌道を描いて飛んでくるので、足に当たる時点の進行方向を正確に計測するには反復訓練が必要となる。地這級でも、芝生との摩擦抵抗で軌道が曲線を描くことがある。

141Isogawa Takuji : 2015/10/29(木) 20:14:09.09ID:kEpvDTZF0

今夜の練習。2対2。対戦相手の察知力が敏感な場合、足首や膝や腰の向きで体重が掛かっている方向を感知されて、一瞬で抜き去られてしまうので、中立的な自然体の姿勢で相手に体重の方向を察知されないようにする必要がある。内部骨格筋の揺動により瞬時に先行や追隨できる練習をする必要がある。

142Isogawa Takuji : 2015/10/29(木) 20:17:43.86ID:kEpvDTZF0

剣道では、居付いて止まったところを撃たれると言い、常に揺れ動いている状態で留まっていることで、瞬時の対応が可能となるようにしている。

143Isogawa Takuji : 2015/11/01(日) 21:38:05.14ID:BkSzhuWx0

追記>>142

攻撃としては、対戦相手を居付かせて動きを止めることが有効である。これを実現するには、相手が動こうとした瞬間に、それを予想して、その逆への動きが必要な状況を作り出し、対戦相手の動きを止めさせて、仕留めるということをする。

145Isogawa Takuji : 2015/11/04(水) 23:30:07.16ID:XDeghxiF0

今夜の練習。次の対戦相手は百戦錬磨の浦和レッズなので、事前のスカウティング情報で予想や予測を立てると裏を掻かれる危険があるので、実際の対戦相手の判断や対応の傾向を見極めてから、こちらの判断や対応を決定していく必要がある。

剣道で相手を止めるように仕掛けたつもりが、こちらが止まってしまうこともある。

146Isogawa Takuji : 2015/11/06(金) 22:51:14.04ID:hBw7mGN50

今夜の練習。球を曲げる回転を掛ける場合、軸足を地面から離す必要がある。足裏と地面との摩擦は場所によって異なり、同じ球を二度と蹴れないからである。

足裏と地面との摩擦は、体軸の回転を、その球種のために一定にするために用い、その球種のための体軸の回転を一定とすることで、同種の球を蹴ることができるようにする。一定とは言っても、場所によって摩擦が異なるため、一定に近似する努力をするだけなのだが。

147Isogawa Takuji : 2015/11/06(金) 23:01:00.61ID:hBw7mGN50

今夜の練習。中学生。劣勢側は、単純にパスの速度や精度が不足しているので、体格や筋力の向上が必要である。球の重さは同じであるから、体重や身長や筋力が向上することで、相対的に球が軽くなっていく。

148Isogawa Takuji : 2015/11/06(金) 23:36:33.16ID:hBw7mGN50

今夜の練習。女子。女子の場合、男子とは相対的に身長や体重の伸びが小さいので、澤穂希氏のように持久力や判断力や対応力を男子よりも向上させることが必要となる。もちろん、身長や体重を伸ばすトレーニングや栄養指導も欠かせない。バレーボールではどうしているのだろうか。

149Isogawa Takuji : 2015/11/07(土) 00:09:13.59ID:FwRLwrxo0

追記>>145

相手を止めるように仕掛けたつもりが、相手に嵌められてしまうようなことになった場合には、余力を残しておいて、死地からの

脱出をするのだが、その余力は消耗していくため、どれだけ仕掛けられるかの限界を極めていく必要がある。

150Isogawa Takuji : 2015/11/07(土) 11:52:50.36ID:FwRLwrxo0
追記>>146

同じ場所でも、芝生の生えている方向で摩擦の大きさは異なる。

152Isogawa Takuji : 2015/11/07(土) 22:25:41.18ID:FwRLwrxo0

今日の浦和との試合。意思疎通が合わなかったり、身体操作での制御が合わなかったりしていたのは、トップチームが降格危機にあるからだろうか。プロ採用の基準にも疑義が発生しそうな大分FCの状態に怒り心頭に発することもあってはいないか。整理や掃除が必要である。

153Isogawa Takuji : 2015/11/07(土) 23:27:34.70ID:FwRLwrxo0

解説者も、運動量だけでなく技術力もあることを見せつけられたので、浦和の身体能力や身長体重を勝利の原因とする解説をするようになった。運動量だけでなく技術力もあることを見せつける必要は無かったが、関東の上位水準の技術や技能を凌駕できるということを証明した。身体能力や身長体重で、サッカーの勝敗が決まるわけではない。あの解説は不適切であった。

154Isogawa Takuji : 2015/11/09(月) 10:06:35.07ID:mSHztUT20
追記>>150

軸足と地面と摩擦を使用せずに球を強く蹴るには、その力を生み出す強靱な筋力が要求されるので、そのための鍛錬を練習に組み込んでいかなければならない。

軸足を地面に接触させていては蹴れないような方向への強い球を蹴る練習が有効である。

155Isogawa Takuji : 2015/11/09(月) 10:30:47.82ID:mSHztUT20
追記>>154

剣道では、掛かり稽古で、面で擦れ違いざまに360度の様々な方向への引き技の練習をする。面を撃つことで、対戦相手の防御姿勢によって生じる崩れを惹き起こし、隙が出来た部位を狙うと

いう練習である。

サッカーでは、シュートに対する対戦相手の防御の崩れによって生じる隙間をセカンドボールを拾って二次攻撃をするということになるだろうか。そのセカンドボールが拾えるようなシュートを狙ってしなければならない。連続した運動の練習が必要である。

その練習の効果を実感できる指導力や、守備担当者への球の激突による痛みに堪える攻撃担当者の真摯や誠実が必要となるのだが、トップチームでの形式ばかりを要求する派閥人事では、その実が失われてきた。

156Isogawa Takuji : 2015/11/11(水) 09:28:25.18ID:S5sOvOqv0

昨夜の練習。往復ダッシュで身体を止める際にドタバタして身体を止めると関節の軟骨を痛めるので、身体を先に回転させ、次の進行方向に身体を向けてから止めた方が良い。スパイクによって過剰な負荷が掛からないように、足裏を地面に水平に動かす技術が必要である。剣道や相撲では摺足（すりあし）と呼ぶ。

http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/article/2015/2015-11-05_E-M-08.jpg

進行方向への直線運動を軸足を一瞬接地しての回転運動への変換で減速させ、その回転運動を対戦相手への体当たりや擦れ違いやキックに利用するという技術も有効である。

157Isogawa Takuji : 2015/11/11(水) 10:53:20.96ID:S5sOvOqv0

追記>>156

前方への直線運動を回転運動への変換で減速する際には、上方への反射による跳躍も行い、重力加速度による減速も行っている。摩擦だけで止めようとするとう過負荷により軟骨や靭帯を負傷する。

158Isogawa Takuji : 2015/11/11(水) 11:00:08.10ID:S5sOvOqv0

追記>>157

この反射とは、進行方向の前方に両足で45度の反射斜面を設定して、球が上に跳ねるように、身体を上方へと跳ねさせるということを意味する。この身体が浮いた状態で、体幹を回転させ球を蹴る技術も要求される。

かなり強く足が球に当たるので、球の中心を蹴らないと、球が岩のように感じられるようなことになる。

159Isogawa Takuji : 2015/11/15(日) 18:42:56.42ID:Pg4qXFLI0

高校選手権男子。大分西高校の選手は、高速運動での旋回性能に必要な剛性や安定が不足していたのでミスが多く発生させていた。こればかりは、空中旋回や前後や左右への往復運動における旋回回頭での足首や体幹の鍛錬を反復練習でするしかない。

160Isogawa Takuji : 2015/11/18(水) 22:51:54.15ID:riyJ6uZh0

今夜の練習。雨天。晴れて乾いている時と、雨で湿っている時とで、何か調子が狂う場合、乾いている靴と靴下と、湿っている靴と靴下との重量の差を計ってみてはどうだろうか。

回転する先端が重いと、初速を出す力を大きくし、遠心力が強くなる傾向があるので、足と球とが合うタイミングやインパクトに変化が生じているはずである。

161Isogawa Takuji : 2015/11/20(金) 22:38:15.25ID:Gn4LCILn0

今夜の練習。1 / 2 × 1 / 2 の6対6 (7対7) のキーパー在り。劣勢側は、相互理解が不足していて、相互の動作の予想や予測でポジショニングやオフ・ザ・ボールをすることをせず、球所持者が球を蹴ってから動くので遅れてしまう。

あいつならこの状況で次にこうするだろうと動いて当たり外れを確かめつつ、当たる確率を向上していく必要がある。全体主義的に約束で固めてはならず、個人主義的に状況や状態に応じた判断や対応を、相互に確認していかなければならない。

162Isogawa Takuji : 2015/11/20(金) 22:43:13.26ID:Gn4LCILn0

小学生時代に4号球でのセルフの撫で回すリフティングに慣れてしまうと、中学生になって5号球になると、条件反射的に、厚く深く撫でたり擦ったりしてしまうことがあるようなので、小学校高学年になったら、4号球でも5号球でも同じように、セルフのリフティングを中心を捉える方式で行っておいた方が良いように思われる。

163Isogawa Takuji : 2015/11/20(金) 22:56:29.98ID:Gn4LCILn0

今夜の練習。女子。トラップした際の球の置き場所に身体が振り回されてしまうところがあるので、トラップをする足の部位を、爪先や踵や側面の内や外など、様々な位置を使って、何処に球を置けるかを確認した方が良い。球を置きたい場所によって、足の

どの部位を使ってトラップするかを変化させる必要がある。

164Isogawa Takuji : 2015/11/24(火) 00:22:42.65ID:q3VcX61K0

選手時代に脳で観る訓練や修練をしていないと、指導者になって岡目八目で全体を見ているつもりになっていても、全く何も観えていないことがあることが、田坂和昭氏や柳田伸明氏の監督での失態として明白となっている。

166Isogawa Takuji : 2015/11/24(火) 07:59:46.98ID:q3VcX61K0

田坂和昭氏や柳田伸明氏の練習や試合について、あなたは、どう思いますか？

実力不相応に偉そうなのは彼等の方だと思いますが。 >>165

167Isogawa Takuji : 2015/11/24(火) 21:41:43.37ID:q3VcX61K0

今夜の練習。中学生。ポジショニングやオフ・ザ・ボールの判断や対応が、ある程度、適切に行えるようになると、学年が一学年違っても試合としては拮抗してくるので、より高いレベルの判断や対応を鍛錬にするにおいて、有意義な試合練習ができるようになる。

168Isogawa Takuji : 2015/11/24(火) 21:46:39.04ID:q3VcX61K0

今夜の練習。女子。フィードでバックスピンを掛けるにおいて、球の中心を捉えずに、外縁だけを摩擦で蹴ろうとしてはいけない。仰角における上昇方向と、後転による下降揚力とを調和させて、水平に近似させて球が飛んで行くようにする。

自隊の選手の特徴による予測や予想ができるようになると、対戦相手の選手の特徴を試合中に把握して、その動作や行動の予測や予想もできるようになる。

169Isogawa Takuji : 2015/11/27(金) 00:32:41.61ID:9FD0IxAE0

今夜の練習。一年生は、人や球を点で認識して、人と人との線を想定していないので、点を塞いだり奪いに行くと躲かれて抜かれてしまうことが多かった。躲かれて抜かれないようにするために近づくことさえできずに、対戦相手を自由な状態にさせてしまう悪循環に陥ってしまう。

当てずっぽうでも構わないので、前の人と後ろの人との線を塞い

でから接近するようにしないと、人を塞いで球を奪うことはできない。その当てずっぽうが当たる確率を、周囲への観察力で向上させるのである。

170Isogawa Takuji : 2015/11/27(金) 23:12:18.12ID:9FD0IxAE0

剣道では、相手の剣線を塞ぐにおいて、相手の視線や態度や仕草などを観察するが、それを対戦相手に看破されないように自然体を保つことも同時に要求されている。色を見せるなど言い、攻守は一体である。

171Isogawa Takuji : 2015/11/28(土) 19:27:41.25ID:E5cG6vS30

浦和は第1ステージ優勝で身体が緩んだ状態に油断があったのであろう。「これでいいんだ」という「継続性」と、常に変わっていかなければならないという繋続性とは異なる。

172Isogawa Takuji : 2015/12/01(火) 22:11:36.53ID:MBYj6Py00

今夜の練習。中学生。トラップで球の中心を捉えられないと、球が浮いたり弾んだりし、下を向いて球を見なければならなくなり、周囲への観察や注意が疎かになるので、球の中心を正確に捉えて、球を鎮めて滑らせるように留めたり置いたりしなければならない。

173Isogawa Takuji : 2015/12/01(火) 22:17:56.61ID:MBYj6Py00

今夜の練習。女子。フィールドでは、足の甲の斜面を使って。球を横回転から縦回転へと起こしていく必要があり、その回転を垂直にする足や球の部位や加減を学習する必要がある。横回転のまま球を離してしまうことが多いようなので、足の上を転がす部位や時間を調節する触覚が重要である。

試合形式の練習では、交代組に参加していた監督がロングボールを蹴ってしまい、中盤でのビルドアップの練習にならなかつたり、先発組にとっても、球の奪い所に組織的に追い込む練習にならなかつたりするので、監督が参加した場合は、15m以上の前にはパスしないルールでも決めた方が良い。大学の部活のような練習では、トップチームのようになってしまう。

175Isogawa Takuji : 2015/12/03(木) 20:49:59.47ID:briKRqu20

今夜の練習。縦1/2のスペースが無い状態での判断力や対応力の練習。常時接近した状態に在るので、対戦相手との距離を測り、衝突や転倒による負傷をしないようにする身体操作を最も重要で

ある。対戦相手の足の動きを見計らって、それに合わせつつ、球を奪うことができるようになる必要がある。

176Isogawa Takuji : 2015/12/03(木) 22:42:17.42ID:briKRqu20

全くできていない状態から、ある程度できる状態へは、基礎的な反復練習で体力も付いて勢いが出るのだが、ある程度できる状態からの進歩や発展では、複雑で知的な練習が増えてしまい体力や勢いが落ちることがある。

ある程度できる状態でも、基礎的な反復練習を実施して体力を付けて勢いを出し、その反復練習の中に、どれだけ複雑で知的な判断や動作を組み込んでいくかの個人の意識や努力が要求される。継続性を保つにおいて必要である。

177Isogawa Takuji : 2015/12/05(土) 00:22:45.63ID:+bsgOLcY0

今夜の練習。蹴踏練習。同じ位置から蹴踏する個人練習としての精度向上の練習は、学校のゴールでもできるので、集団練習では、様々な位置から蹴踏して、自分自身の蹴踏のコースやレンジなどを周囲に周知する必要がある。横パスからのダイレクトシュートなどの練習も有効だろう。

178Isogawa Takuji : 2015/12/06(日) 21:51:17.19ID:73PCrfKu0

プレミアウエスト 全18節終了

広島 5-1 京都 東福岡 5-2 神戸 名古屋 11-0 京都橘
大分 0-0 履正社 桜大阪 2-4 脚大阪

	点	得	失	差	
脚大阪	39	45	23	+22	優勝
東福岡	32	36	31	+05	
大分	31	29	19	+10	
桜大阪	28	33	36	-03	
広島	24	37	36	+01	
神戸	24	32	31	+01	
京都	22	41	41	±00	
名古屋	21	48	47	+01	

履正社	21	27	29	-02	降格
京都橘	13	13	48	-35	降格

179Isogawa Takuji : 2015/12/08(火) 21:30:57.08ID:F0V2Ah2d0

今夜の練習。中学生。コートの手面を横方向に使う試合形式練習。

縦の距離が短いので時間も短くなり瞬時の反応のための位置取りをする必要がある。次の局面を予想して、有利な位置を取り合う動きが足りないので、後手後手に回ることが多いようだ。

斬り返しの練習では、最初は足下の球と足の当たり具合を確認し、猫背気味になっても構わないが、徐々に足下の視野外に消える球の挙動の予測を的確にして、直立姿勢へと移行して、周囲の視野を確保するようにする。

180Isogawa Takuji : 2015/12/08(火) 22:45:48.83ID:F0V2Ah2d0

今夜の練習。女子。後方から球を人に繋いで前方へ運んだ方が、試合で発生する様々な局面を、試合形式で体験や経験することができ、良い練習になる。

181Isogawa Takuji : 2015/12/10(木) 08:28:35.10ID:rAMat9tj0

追記>>179-180

次に発生する局面を予想することは、理論や理屈を教えてもダメで、映像や資料を見せてもダメで、試合形式の練習を多くして、自分自身の判断や行動の当たり外れで成功や失敗を繰り返すしかない。

それを、トップチームのように、ベテランやレギュラーのためにしんどいからと懈怠すると、降格することになる。体力が付かず、判断や行動が外れる危険を増やすことになる。

もちろん、試合に出場することが判断や行動の当たる確率を向上するために、最もためになる。高度な選手やチームは、対戦相手の予想や予測を外しに掛かるものだ。

182Isogawa Takuji : 2015/12/15(火) 22:13:37.63ID:jqh9WeVK0

今夜の練習。中学生。パス交換。前に動く場合には、体重を水平移動できて、球が浮かないが、左右や斜めに動く場合、ギッタンバツタンと上昇加速度と重力加速度に球が出遭うと球が浮いたり弾んだりしてしまうので、横方向や斜方向についても水平移動ができるように訓練する必要がある。

また、トラップとワンタッチ・キックやダイレクト・キックとの区別が対戦相手に判別しにくいように、球捌きの動作を同じようにしていると、対戦相手の接近を牽制することが可能である。

横や斜めへの体重の水平移動の鍛錬においては、3～5人程度で円陣を組み、その円陣をラグビーのドライビング・モールのよう

に回転させながら円陣を維持して前進するパス交換の練習がある。

球が外れやすいので、球が外れた場合には、後方の円陣から前方の円陣へ次々と球を送り、即座に再開できるようにする。周囲への声出しや観察眼も必要となる。

>>http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2007/2007-06-06_TriangleRotalyEngine0.jpg

>>http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2007/2007-06-06_TriangleRotalyEngine1.jpg

183Isogawa Takuji : 2015/12/15(火) 23:02:08.31ID:jqh9WeVK0

今夜の練習。女子。クロスに対してのシュート。球が弾んで来る場合に、球が上昇過程にある場合には、軌道を予測して、身体を跳躍させておいて下降段階で足に球を当てる必要があるが、着地の危険があるので、踵を前方にして着地できるように、小さな円で回転しながら蹴る必要がある。足の外側に当てるようにしても良いだろう。

184Isogawa Takuji : 2015/12/16(水) 22:39:24.15ID:wmDR5cwK0

リバープレートは、広島のエズラ氏にイージーなシュートをパスしておいてキャッチする癖を付けさせ、フリーキックで決める時に、その判断を誤らせて、ゴールを決めた。

186Isogawa Takuji : 2015/12/17(木) 10:44:51.84ID:99DAqUep0

対戦相手に癖を付けさせておいて、肝心の時に、その逆を突くという戦法は参考になる。コーチを他所から連れて来ると、選手にそのような癖を付けさせ、対外試合に弱くすることも可能なので、注意が必要である。>>185

187Isogawa Takuji : 2015/12/17(木) 22:13:44.97ID:99DAqUep0

バルセロナの選手はワンタッチやダイレクトで球を蹴る体勢準備や球を受ける位置配備が整備されているので、対戦相手がプレスを掛けることを躊躇するため、その余裕で球を留めることもできている。

188Isogawa Takuji : 2015/12/17(木) 22:18:38.27ID:99DAqUep0

有力チームの有力選手が球を留めている様子だけを見て、「優秀

な選手は球を止めて蹴るから精度が高い」と間違っただ指導をすると、対戦相手に接近されて無理な突破行為や回避動作をして負傷させられてしまう。

189Isogawa Takuji : 2015/12/17(木) 22:19:53.41ID:99DAqUep0

有力チームの有力選手が球を留めている様子だけを見て、「優秀な選手は球を止めて蹴るから精度が高い」と間違っただ指導をすると、対戦相手に接近されて無理な突破行為や回避動作をして負傷させられてしまう。

190Isogawa Takuji : 2015/12/18(金) 22:55:04.35ID:9XktB7Xd0

今夜の練習。ターンの威力や制御が不足しているので、足と球と合わせる際(きわ)のところで加速や減速してしまうところを、加速や減速せず、慣性運動や等速運動として自信と球際を強くしていく必要がある。

191Isogawa Takuji : 2015/12/18(金) 22:57:17.35ID:9XktB7Xd0

今夜の練習。女子。置き球は地上で、浮き球は空中で、足を水平に振るようにすると、方向や仰角が定まり、狙ったところに球が行くようになる。

193Isogawa Takuji : 2015/12/22(火) 23:04:48.54ID:x6s+Alpb0

今夜の練習。中学生。試合形式。全力疾走の状態では球を前に蹴る場合、体重の慣性運動の影響で加速度が発生して、速度や方向が前に行き過ぎることが多い。

球を蹴る際に加速度の発生を抑制するためには、前に踏み込む足よりも、後ろに蹴り送る足の内側や外側で横から包み込むようにしたり、前に踏み込む足にならざるを得ない場合は、足の裏側や甲側で丸め込むようにして、加速度の発生を抑制する。

いずれにせよ、どのような走速でも目標地点に適切な方向や速度や仰角で蹴ることができるように練習を重ねる必要がある。

194Isogawa Takuji : 2015/12/22(火) 23:27:28.22ID:x6s+Alpb0

今夜の練習。小学生。試合形式。体重が軽く、球も4号球で軽いので、球の勢いはそれほど出ないため、判断力や対応力の向上を優先して練習する。

球際の強さは、自分自身の体格や特徴に合ったフォームを、身長や体重や筋力や骨格の変化に合わせて、練習の中で見つけて行く必要がある。

他人のフォームを真似や模倣していると、身体の長さや重さなどでの数mmや数gの違いがあれば、球の方向や速度や仰角がずれてしまう。行為での形式的なスタイルよりも、結果での実質的な効果（エフェクト）や達成（アチーブ）を重視する。

195Isogawa Takuji : 2015/12/24(木) 08:27:11.16ID:BhnnBgsx0
追記>>193

足裏で丸め込むようにする場合には、転倒する危険が高いため、最初からスライディングするつもりで行うと、負傷防止になる。

爪先で球の中心を捉えて下向きに突き通しつつ刈り斬ったりする加減で横斜め回転にして独楽が戻って来るようにすることもできない。

197Isogawa Takuji : 2015/12/24(木) 23:04:00.27ID:BhnnBgsx0
今夜の練習。トラップからシュートへの一連の動作で、対戦相手の守備を躲す場合に、トラップの体軸とシュートの体軸との移動が発生するが、その移動の動作がトラップとシュートとの間で、別に発生するため、これをトラップとシュートとの一連の動作として統合する必要がある。

練習としては、壁との間にコーンを置き、コーンの左側で蹴った球をコーンの左側でトラップしてコーンの右側に球を動かして、コーンの右側で蹴った球をコーンの右側でトラップしてコーンの左側に球を動かして蹴るを繰り返す、徐々に早く動いて速い球を蹴る。

壁との距離を変えたり、コーンの数を増やしたり、反射板を使い方向を変えたり、補助員に助けてもらい練習を連続して集中力を高めるようにする。

