

大分トリニータユーススレッド14

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

476Isogawa Takuji : 2017/01/10(火) 22:22:47.73 ID:89csMQsd0

今夜の練習。女子。基礎練習では、試合では、そんなに丁寧には蹴ることができないので、試合での状況や状態を想定して、短い時間や狭い空間を、できるだけ長く広く利用できるような意識を持って練習すること。時間は思考の速度を速くすれば長くなり、空間は動作の精度を確かにすれば広くなる。

481Isogawa Takuji : 2017/01/16(月) 19:14:53.03 ID:jb0KN/oS0

今日の練習。強く蹴ったり遠くへ蹴る場合に、バックスイングを直線的に後ろに長く取ると、回転での体幹の揺れや振れが大きくなり、精度が低下する。縦振りになり、仰角も定まらない。

蹴り足のバックターンを、脚を折り畳んで体軸に巻き付くようにして蹴るか、体幹を斜に構えて、体幹を回して体重を球に載せるように蹴ることが必要である。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1484350278/112>

482Isogawa Takuji : 2017/01/16(月) 22:30:15.26 ID:jb0KN/oS0

休暇での絞り込みで、体重や筋力が変動していると、体重移動や身体動作のバランス加減やタイミング具合が変化しているので、今年の体重や筋力に合わせて体重移動や身体動作の加減や具合を発見したり、適正な体重や筋力を確保し維持する必要がある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1484350278/120>

485Isogawa Takuji : 2017/01/17(火) 22:07:21.54 ID:Pk14Enav0

今夜の練習。トラップしてからシュートするまでの歩数が多く、体速度が上がり過ぎて、シュート可能な角度幅が狭くなるので、歩数を減らし、体速度を下げ、シュート可能な角度幅を広くするようにする。

そのためには、トラップで予め決めた通りの位置に球を置いて、足下の見えない範囲で全てを処理し、シュートできるようになる必要がある。

一度上げた体速度を減速させながらシュートすると、足腰に過剰な負荷が掛かり負傷の原因となるので、フォワードをするのなら、足下死角内でのトラップ&シュートを練習してできるようになる必要がある。

486Isogawa Takuji : 2017/01/17(火) 22:10:58.57 ID:Pk14Enav0

今夜の練習。中学生。準備として一步踏み込むのか、身長を高く

して脚足を長くすることで対応できるようにするのか、練習での対応と試合での準備との兼ね合いを考慮する必要がある。試合で勝つことと、将来の伸びとを両立させる必要がある。

487Isogawa Takuji : 2017/01/17(火) 22:16:17.75 ID:Pk14Enav0

今夜の練習。女子。劣勢側はトラップを成功させてから、または、トラップした球の位置を確認してから、キックの動作をするので、対応が晚くなり遅れてしまう。

トラップを成功させる確率を上げ、球の位置を確認しなくても、球を予め決めた位置に置けるようになると、早く速く判断や動作ができるようになる。

トラップを成功させる確率が上がっても、失敗する確率は残るので、失敗した場合の危険の程度を考慮して、プレー選択の判断ができることも必要である。

490Isogawa Takuji : 2017/01/19(木) 22:35:27.43 ID:+JFZRxbL0

今日の練習。前監督が待ち構える位置取りの受動的な守備が中心だったので、位置取りの守備と囲み奪取の守備とを、個人的から組織的へと判断で使い分ける能動的な守備に転換するには時間が掛かりそうである。

ディフェンダーも、狭い隙間にパスを通すには、周囲への観察による認識→判断→行動→動作の随時性や即時性が要求されるので、安全を考慮して球を見ることと、認識を重視して人を見ることとの按分を。状況に応じて変化させなければならない。

ボール・ウォッチャーにされていると、判断を誤らされることも多い、それを誘発する戦術の罠に嵌められる。

491Isogawa Takuji : 2017/01/19(木) 22:40:39.04 ID:+JFZRxbL0

今夜の練習。小学生。球と足との接触地点に、歩幅や歩数を合致させないとミスを生発する。球と接触するまでの所要時間を考慮しないと、その間に球が動いているので、足に球が合わなくなる。

予定したプレーをするために、所定の歩幅や走速が必要な場合には、割り算をした余りをスキップで補正してから球に近づくようにする。

492Isogawa Takuji : 2017/01/20(金) 12:37:32.06 ID:QOrzim6n0

今日の練習。ポジティブの反対はネガティブだが、積極的と認識するのか、肯定的と認識するのか、能動的と認識するのかで意味が異なるので、日本語を使用した方が良い。状況や状態に応じた選手の判断を高めるためにである。

ポジティブとかアフーマティブとかアクティブや、ネガティブやリジェクティブとかパッシブとかを使い分ける。

495Isogawa Takuji : 2017/01/24(火) 22:45:23.13 ID:dW+MHi8N0
追記>>491

ライン際に球を流す場合、ラインを割らないように、球にバック
スピンを掛けて減速させるため、球の速度だけを見て接近すると、
歩幅が合わなくなる。球の回転も見て、接近しなければならない。

また、地面の状態によって、球の回転による摩擦での減速の程度
が変化してくるので、試合前に確認したり、試合中も天候の変化
や太陽に向かって芝生が生えている方向を意識する必要がある。

496Isogawa Takuji : 2017/01/24(火) 22:46:23.99 ID:dW+MHi8N0

今夜の練習。自隊のキーパーは、選手の傾向や癖を熟知している
ので、蹴る前の動作で、どちらに球が来るのかを予測できるが、
他隊のキーパーは知らないために予測できないことがあるので、
無駄に高速なシュートを蹴っても、脚や足を痛めるだけになって
しまう。

パスは傾向や癖が有っても、隙間や空地があれば通せるのだが、
シュートはそうではない。敵を騙すには、まず味方からと言うが、
他隊のキーパーにシュートの方向を予測させないために、自隊の
キーパーにシュートの方向を予測させないような蹴り方を練習で
習得すれば、それが十分条件となる。

497Isogawa Takuji : 2017/01/24(火) 22:52:00.38 ID:dW+MHi8N0

今夜の練習。中学生。攻撃の作戦において、一つの作戦に全員が
参加してしまうと、攻撃が失敗した場合の対応が遅れるために、
できるだけ接近しておこうとして団子状態になってしまうので、
オフ・ザ・ボールの作戦に参加している選手も必要である。

そのためには、守備の作戦として、球の奪い所が何処かを意識し、
その奪い所から球を繋いで反攻するための作戦や、攻撃の作戦と
して、その反攻を察知して、守備を張り巡らせておき、再反攻を
するような位置取りや経路取りの準備をする。

単発的な攻撃では、強い相手に勝てない。

498Isogawa Takuji : 2017/01/24(火) 22:57:11.67 ID:dW+MHi8N0

今夜の練習。女子。軽い脚を伸ばすだけでは、球に足が届いても、
球が逸れてしまうので、重い身体の中心を球に接近させるよう
にして、運動量を増やさなければならない。

次の動きを即座にできるように、重い身体を跳ばすために地面を
蹴った足を、即時に身体の中心に引き付けることが重要である。

500Isogawa Takuji : 2017/01/26(木) 22:07:47.96 ID:I0CH/c1t0

今夜の練習。運動量を増やして、適性を見極めて、最適な戦術を
練り、難しいところでミスや被奪が発生するところを発見して、
それへの対策や再奪を狙えるような動きを考えさせる。

走りながらのシュートは、軸足を強く突くと反動があるし、足や脚を痛めやすいので、強く突かないように、逆に身体を上に乗って、その重力加速度で減速できるようにする。その落下段階で球を蹴り、両足着地ができれば、球を浮かせないし、足腰を痛めない。

502Isogawa Takuji : 2017/01/29(日) 19:06:58.64 ID:9GUr03DX0

今日の試合。死角から球が入って来ると、球を見極められずに、球の中心を外して蹴ってしまい失策や被奪になってしまうことがある。死角を減らすか、球の中心を外しても球を足に引き付けて失策や被奪とならないようにするか、どちらかとなる。

死角を減らすには、頭だけを振っても、肩の後ろは見えないので、上半身を水平に回転させ、下半身を球を蹴る方向に維持し、視野を確保しつつ、体勢を確保するという体幹の強度を鍛錬する必要がある。

球の中心を外しても球を足に引き付けるには、球の方向や球種に対して足の回転が速過ぎずに巻き込むように動作している必要がある。回転運動で球を巻き込みつつ、体重移動で球に勢いを与えて、狙った方向に放す。

503Isogawa Takuji : 2017/01/30(月) 22:44:48.84 ID:6zQ99dV90

追記>>502

球に対する構えによって、強く蹴れる方向と、通常では弱くしか蹴れない方向とがあるが、体幹を鍛え、弱い方向に強く蹴ることができるようになると、プレーの幅が広がる。

504Isogawa Takuji : 2017/01/31(火) 23:04:34.41 ID:+RJ/VO/q0

今夜の練習。肩を回して斜や横に上半身を構えた場合、球や人が視座に対して正面に来なくても、正確に球や人の位置を測量できているように意識して練習する必要がある。

視座の方向と肩の方向と腰の方向と脚の方向とが連動し、正確な身体動作と的確な認識判断が可能となるようにも練習する。

505Isogawa Takuji : 2017/01/31(火) 23:09:13.75 ID:+RJ/VO/q0

今夜の練習。中学生。初心者は、上半身の方向と下半身の方向とが一致していて、球や人を正面にしないと正確な測量ができないが、それらを「基礎」だからと言って選手を拘束してはいけない。

球を身体の正面で受けるのは正しいが、受けてからターンしては間に合わないので、下半身を球の正面で受けつつ、上半身は進行方向や蹴球方向にターンし始めていなければならない。ステップやターンをしながら動的に球を正面で受ける技術も必要である。

506Isogawa Takuji : 2017/01/31(火) 23:11:04.97 ID:+RJ/VO/q0

今夜の練習。女子。困難な状況や状態で球を蹴った場合に、強い弱い、長い短いなどの過不足が多発するので、基礎練習の段階で困難な状況や状態を再現した練習をする必要がある。容易な状態や状況で成功率を上げて、良い練習にはならない。

507Isogawa Takuji : 2017/01/31(火) 23:14:36.86 ID:+RJ/V0/q0
追記>>504

リフティングの練習でも、壁に目線の高さで目印を張り、視座を水平にして、その目印を視野の中心にしたままで、頭や目を上下左右に動かさずにリフティングできるようにして、球や人を脳で観る練習をする。視座や眼球を動かしては間に合わないことがあるからである。

508Isogawa Takuji : 2017/02/01(水) 09:43:48.04 ID:M/BG/4jL0
追記>>505

ディフェンダーが下を向いて球を見て、ボール・ウォッチャーとなっているのに、監督が遠くに球を蹴れと言っても、システムに依存して当てずっぽうに蹴るしかできないので、まず、下を向かないで、目線を水平にした状態で球を正確に捕捉し、的確な判断ができるように、練習法を考えなければならない。

509Isogawa Takuji : 2017/02/03(金) 18:23:49.06 ID:/sR7skRA0

球を斬るようにして蹴ると、球に秩序ある高速回転を掛けることができるので、球の軌道が安定し、方向や速度や仰角の制御性を高めることができる。変化球も多彩になって、隙間や空地に球を通せる範囲が広がる。

球が高速に回転していると、その回転の速度や方向を見極めて、球際の力加減や当てる方向を調節できる球際の強さが求められることになる。球には模様が印刷されているので、それを目印とし、回転を見極める。

球を凹まして止めて蹴るでは球の制御ができないので、そのように教えられてきた人々は、やり方を変えなければならない。伝統を壊すことになるかもしれないので、躊躇したり、憤激したり、故意に負傷させたりが発生することもあるだろう。

球の留め方は、球の回転を減速させる方向に、あまり凹ませずに斬るようにする。身体を回転させながら足の内側に囲い込み、次の展開を円滑にする方法もある。

510Isogawa Takuji : 2017/02/05(日) 18:02:05.25 ID:V+ffg/Hc0

今日の試合。中学生。伝統校や常勝校は、どうしても以前に好調だった過去の選手の担当範囲や役割分担を、現在の選手に割当や配分をしてしまい、現在の選手の個性や特徴を活かし切れない。そうでなくても、硬直的になり一回戦敗退になってしまうこともある。

監督席から罵声が出ると、監督陣の動揺や焦燥が選手に伝わってしまうので、選手の判断や行動が乱雑で雑駁になり、失策や被奪が増えるということもある。

513Isogawa Takuji : 2017/02/06(月) 08:42:11.77 ID:i3u5q4S40
それぐらいの世話はするだろう。後処理として。>>512

515Isogawa Takuji : 2017/02/07(火) 21:36:38.80 ID:XsWv+3J70
今夜の練習。中学生。蒲鉾や竹輪を包丁で切る場合、上から強く
圧して切ると、蒲鉾や竹輪が凹んで、切り口が歪むので、切り口
が綺麗になるように切るには、どうすれば良いかを学習する。

足で球を斬る場合にも、強く押し付けると球が凹んで、球の回転
や軌道が歪むので、思った通りに球が行かない。

分からない場合は、寿司屋の板前の方が上手なので、習って試る
という方法もある。

516Isogawa Takuji : 2017/02/07(火) 21:39:31.12 ID:XsWv+3J70
今夜の練習。女子。理屈を言えば、「球を皆で回せ」となると、
迂遠になってゴールが遠くなるので、「皆で動いてゴールへの道
を作れ」というのが正しそうだ。皆で動くことで、誘引や牽制を
して、パス・コースやシュート・コースを作ることが課題だから
である。

518Isogawa Takuji : 2017/02/08(水) 09:44:36.94 ID:CXRN+HYb0
追記>>509

スター方式では、精度の高い球を蹴れる選手が少数で狙われるが、
ネット方式では、精度の高い球を蹴れる選手が全員に近いので、
負傷させるようなこともしなくなる。

520Isogawa Takuji : 2017/02/08(水) 22:59:21.70 ID:CXRN+HYb0
追記>>516

③

⊕

①○→

②

1. ①は②を經由して③にパスを通す振りをする。
2. ⊕は②に接近するか、②→③を切ろうとする。
3. ②への牽制球を②は一発で①に返球する。
4. ⊕を左方へ誘引した①は③へ一発で送球する。

523Isogawa Takuji : 2017/02/09(木) 22:11:21.89 ID:CfFOIsZ+0

今夜の練習。前に転がしたり弾ましての蹴踏。爪先蹴りをするには、脚を前後に開くと足の高さの調整が難しいので、脚を左右に開きながら腰を回して半身になり、着地においては臀部が前方になるようにして、捻挫や衝突の危険を回避する。

526Isogawa Takuji : 2017/02/14(火) 21:28:45.94 ID:Q2VkjLtx0

今夜の練習。歩幅が同じでも、脚速を変化させると、走速を変化させることができる。

距離の計測に有利な等歩幅の走行で球に近づき、体速度が速いと、球を蹴る角度幅が狭くなるので、前半は加速して高速走り、後半は減速して低速で走る技術が必要になる。

527Isogawa Takuji : 2017/02/14(火) 21:34:15.73 ID:Q2VkjLtx0

今夜の練習。女子。人に球を当てる場合、もっと速い球を蹴れば良かったと後悔し、人の間を球を通す場合には、もっと遅い球を蹴れば良かったと後悔する。

人に当てる場合、その人しか見ていないからパスをカットされるし、人の間を通す場合、その隙間しか見ていないから、その後の距離や時間の関係を見損なっている。

シンプルにプレーするためには、周囲を見回していなければならないし、周囲の人は止まっていると捕まってしまうので、動いていなければならない。その動いている人を、周囲を見回して常に発見しておかなければならない。

528Isogawa Takuji : 2017/02/14(火) 21:41:47.72 ID:Q2VkjLtx0

追記>>526

前後左右へのステップの練習。各地点で目線が下がっていると、人を見失い球を奪われるので、目線が上がるように、前に立つ人は、頭上に手を置いて、指で数を示し、その数をステップ練習者に各地点で言わせるようにする。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-011.htm#43>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-011.htm#44>

529Isogawa Takuji : 2017/02/16(木) 22:27:38.07 ID:suEY7w4A0

792 Isogawa Takuji : 2017/02/13(月) 11:28:22.31 ID:7iEP1rYZ0

今日の練習。吉平翼氏は筋力が上がったのか、球を巻き込み過ぎてしまうので、脚を握ね繰り回したり、脚の振りを緩めたり開いたりして調節するので上手くいかない。単純に体軸の位置を後方に移動させるだけで良い。球の位置と軸の位置とを調節するようにする。

伊佐耕平氏は、ゴール前で球を叩く際に強く叩き過ぎてしまうの

で、体を球の上に持ってきて、球に乗っても転ばないような体軸の垂直や移動の水平を維持して、足の裏で球を転がし離すようなこともできなければならない。

905 Isogawa Takuji : 2017/02/15(水) 12:41:15.19 ID:w5c+nQFt0
追記>>792

軸足を地面に着けたままでは、芝生の摩擦や凸凹に上下左右させられるので、身体を空中に滑空させた方が球と足との接球の位置や方向の精度を高めることができる。滑空における姿勢制御は腕や脚を閉じたジャイロ式の回転運動で行われる。腕や脚を開くやじろべえ式では対戦相手と接触して崩されることが多い。

925 Isogawa Takuji : 2017/02/15(水) 19:34:33.31 ID:w5c+nQFt0
松本怜氏のクロスは、高速突破でゴール前が空いている場合には直球で合わせ易いのだが、ゴール前が混んでいる場合には、対戦相手のディフェンダーの阻止に遭いやすいので、対戦相手の間を通す曲球の変化球も必要となる。

990 Isogawa Takuji : 2017/02/16(木) 22:24:20.91 ID:suEY7w4A0
今日の練習。吉平翼氏は、歩幅や歩数が合わないと、シュートを蹴る瞬間に軸足を踏み込んで調節するので、その地面との反発が身体に作用して球を上を飛ばしてしまう。

シュートをする数歩前に歩幅や歩数が合うように調節しておいて、シュート動作に入らなければならない。クロスについても同じである。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1485788523/792>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1485788523/905>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1485788523/925>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1485788523/990>

530Isogawa Takuji : 2017/02/16(木) 22:34:49.75 ID:suEY7w4A0

今夜の練習。定点での測量（目視、脳観）や動作（準備、球蹴）の精度と比較すると、移動における測量や動作は低くなるので、それを高める練習をしなければならない。プロになるにも大学に進学するにも、これを90分間続けることができる体力と気力が要求される。

実際の試合では、今年は九州プリンスリーグであるので、去年に大分トリニータU18がプレミア勢に斬り崩されたような方法で、斬り崩すという研究や実践が必要である。

531Isogawa Takuji : 2017/02/17(金) 11:30:40.91 ID:TuBlkWgx0

20 Isogawa Takuji : 2017/02/17(金) 11:26:50.31

今日の練習。松本玲氏が曲球を蹴るには、体軸よりも後ろで球を爪先で合わせて、球を足に載せて、回転運動での遠心力で球を踵まで転がしながら、球を放つ必要がある。

体軸よりも前で球を足に当てて、当て具合で球を回転させようと

しても、球が凹んで歪むので、曲球の制御の精度は上がらない。

21 Isogawa Takuji : 2017/02/17(金) 11:29:45.99

[追記>>20](#)

球が来る方向によっては、踵で合わせて、爪先まで転がして離すという方法もあるし、爪先や踵で合わせて、踵や爪先まで転がしながら、軸を入れ替えて爪先や踵まで戻してから離すという方法もある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1487217265/20-21>

532Isogawa Takuji : 2017/02/18(土) 21:11:55.45 ID:wtYopy800

今日の試合。中学生。ターンからステップへと移行する場合に、球を保持して攻撃する側であれば、サイド・ステップにより身体の断面を狭くして擦り抜ける。

ターンしながら球を奪えなかったり失った場合には、対戦相手の動きを封じるためにフォア・ステップやバック・ステップで立ちあがるようにする。対戦相手の次の動きを予測や察知することが必要である。

ターンしてステップへ移行する際に、迷いで立ち止まってしまうと、ターンで作り出した運動エネルギーを無駄にしてしまうので、対戦相手との肩と肩や背と背での接触で敗退してしまう。一対一に強い選手はどうしているかを研究して実践する。

534Isogawa Takuji : 2017/02/19(日) 13:17:30.19 ID:mtr3Tnxb0

今日の試合。サイド・ステップでのキックの強弱や方向の精度が足りないので、サイド・ステップの歩幅や脚速、水平移動で上下方向への重力加速度を発生させないようにするなど、練習をする必要がある。

536Isogawa Takuji : 2017/02/20(月) 11:31:03.92 ID:4D7owR2r0

263 Isogawa Takuji : 2017/02/20(月) 11:24:21.83

今日の練習。ワン・トラップやダイレクトでの精度が必要な高速パスの練習。ワン・トラップさせるには、球が落ち着くバック・スピンの方が有利であるし、ダイレクトであれば、足により強い摩擦を発生させるサイド・スピンの球の方が有利である。

サイド・スピンの方向は、蹴って欲しい方向に対し、より摩擦を強く発生させる方向に球を回転させてパスする。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1487217265/263>

537Isogawa Takuji : 2017/02/21(火) 21:28:21.40 ID:ow2/zN/y0

今夜の練習。中学生。走行時の上下動をできるだけ減らすようにする。キック時の水平滑空にも必要である。

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旋回させた方が、振動や動揺を減らせる。 >>43

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-011.htm#44>

538Isogawa Takuji : 2017/02/21(火) 21:32:19.68 ID:oW2/zN/y0
今夜の練習。女子。個人によって骨格や筋力が異なるので、選手の個性や特徴に合った蹴り方を認めないと、失策や負傷を増やすことになる。

教本で蹴り方を教えている場合、その教本の著者の骨格や筋肉に最適であるに過ぎず、真似をしてはいけない。

どういう練習をすれば、それらができるようになったかを教えているのが良い教本である。

542Isogawa Takuji : 2017/02/24(金) 21:33:25.23 ID:rPHIT39d0
今夜の練習。女子。アーリークロスの練習。オフサイドを考慮し、対戦相手のセンター・バックを背走させて不安定な状態にして、キーパーに球を渡さないように、緩く高い球を蹴ったり、門前に留まるような変化球か、門前から遠ざかるような変化球を蹴る。

最初は、試合を考慮していたのが、徐々に失敗を修正するための練習のための練習に墮落してしまい、試合の練習にならなくなるので、試合を想定できるように、センター・バック役を背走させたり、もう少し後方から走り込ませたりする必要がある。

546Isogawa Takuji : 2017/02/28(火) 22:22:55.76 ID:PVBK7v7C0
今夜の練習。中学生。キックの際に軸足を離陸させるにおいて、離陸前は体重は軸足に支えられているため、軸足側が軽い状態にあるため、体軸は蹴足側にある。離陸後、軸足が体重を支持しなくなるので、相対的に軸足側が重くなり、体軸が軸足側に移動してくる。

この体軸の移動を意識して、回転面を調節して、制球力を増すように使い、無意識でも、それができるようになるまで練習をする。

547Isogawa Takuji : 2017/02/28(火) 22:26:04.41 ID:PVBK7v7C0
今夜の練習。女子。ドリブル・シュートの練習。足を球に合わせないと蹴れないので、キーパーとの駆け引きで得意足で蹴る

のか不得意足で蹴るのかを決めて蹴る必要がある。前に転がる球を後ろから推す蹴り方だけでなく、前に転がる球の前から足を回して刈り上げてループ・シュートにする練習もあった方がよい。

548Isogawa Takuji : 2017/03/01(水) 12:35:59.51 ID:t8U5c8eP0

今日の練習。トラップが流れてしまう選手は、足首の瞬発力不足なので、走る際に意識して、足首を外側に開いたり、内側に閉じたりして、瞬発力を高めたり、耐衝撃を強くする。

549Isogawa Takuji : 2017/03/01(水) 18:20:47.73 ID:t8U5c8eP0

追記>>546

軸足を接地したまま、蹴足側に重心を置くと、体軸が蹴足側へと傾斜して、蹴足で地面を蹴ってしまうので、軸足を地面から外し、傾斜を止めるようにする。

550Isogawa Takuji : 2017/03/01(水) 23:03:11.93 ID:t8U5c8eP0

今日の練習。小学生。真っ直ぐ蹴るためには、回転させる身体の均衡が最も重要なので、軸足の突き方や外し方をバレエやダンスのように教える必要がある。その結果として、球が真っ直ぐ行くようにである。

551Isogawa Takuji : 2017/03/03(金) 12:41:45.54 ID:BumkLjiA0

追記>>549

軸足を外すことで、軸足側の軽さと蹴足側の重さによる縦回転は止まるが、慣性（惰性）で縦回転運動は続いているので、これを考えて球と足との位置関係を計算しなければならない。

身体操作の物理運動では、制御をできるだけ簡単にするために、余計な動作をできるだけ減らすようにする。重力落下による動きは加速度運動であるから、その速度をできるだけ遅くするために早く動くことも必要である。

縦回転をできるだけ発生させないためには、軸足を突いて着ける時間を短くして、体幹の力で身体を回す分量を増やすことになる。身体の姿勢や状態によって、重力や筋力の使い方の按分が異なるので、場合に応じた練習をする。

シュートについては、基本的に身体の向きをファーかニアの隅に向けて正面に蹴るようにし、反対側のニアやファーの隅にも、その身体の向きの状態から蹴ることができるよう球の軌道位置や足の回転時機を練習する。

552Isogawa Takuji : 2017/03/03(金) 23:20:46.60 ID:BumkLjiA0

シュートの際の、体の位置や方向や球の軌道、時機の早い晚いや走速や球速の速い遅いは、シュート者には適否の判別が難しいの

で、キーパーが見ていて、何が失敗や成功の原因だったかを知らせる必要がある。

キーパーも、それらのシュートの要素によって、シュートがどのように飛んでくるかを見極められるようにし、セービングの判断や動作の速度や精度を高めるようにする。

553Isogawa Takuji : 2017/03/04(土) 02:06:24.79 ID:DUpgOG480

今夜の練習。監督者や指導員の思惑よりも、選手が凌駕している場合、選手を抑圧や抑制することなく、選手のやりたいであろうことを先回りして研究や実践できるようにすることが仕事である。

555Isogawa Takuji : 2017/03/06(月) 19:14:55.29 ID:KIm4tC+t0

10 Isogawa Takuji : 2017/03/06(月) 19:14:11.54 ID:KIm4tC+t0
クロスが精度が低い原因は、目標を目視しようとして顔を上げると、重い頭が動いて、体軸が揺れて回転が歪むからなので、目標を目視せず、事前に見ておいた景色からどう動いているかを予測して、脳観で蹴るようにしなければならない。

どうしても目視したければ、先に球を足に付けておいて、身体を回転させながら、顔が目標に向くようになった時に目視ができるという状態にすること。回転運動に球を巻き込んで措けば、目視後に球を放すことができる。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1488792833/10>

558Isogawa Takuji : 2017/03/07(火) 21:41:13.14 ID:keoPfsak0

今夜の練習。中学生。まだ体重が軽くて、速く重い球を溢したり流してしまう人は、足をハの字に構えて、片方の足に当てた球を、もう片方の足にも当ててトラップすると、球の勢いを減衰できる。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#254>

559Isogawa Takuji : 2017/03/07(火) 21:45:41.32 ID:keoPfsak0

今夜の練習。女子。身長や体重や体形の変化で重心の位置が変化するため、身体の成長に応じて動作を微調整していく必要がある。女性の方が男性よりも体形の変化が大きいため、微調整を続けることが必要である。

コーチになると腹回りの体形変化があるので、節制で体形を維持したり、体形変化の影響が最も著しいターンでのキックやボレーでのキックの球が、どの方向に飛ぶかを常に確認しておく必要がある。

560Isogawa Takuji : 2017/03/09(木) 11:46:57.00 ID:E4ZYy4qA0

2017/03/02 01:37:51 isotaku503_2 836978801959546880
日本側の位置関係の変化に対して、スペイン側が守備から攻撃への形を作ってきているのに、そのスペイン側の形に対して、位置

関係を変化させられていないところが、劣勢側に回される原因となっていた。#daihyo #代表 #nadeshiko

2017/03/04 09:33:55 isotaku503_2 837823385052700672
中里優氏を攻撃な位置や方向へ行かせ過ぎて、バランスを崩す場面が後半は多かった。そういう指示なのだろうが、機会を覗う判断力も養った方が良い。#daihyo #代表 #nadeshiko

2017/03/08 21:33:37 isotaku503_2 839454056305184769
一戦目のスペイン戦で、カットしたスピン・ボールのメッセージを読み取れずに、球を凹ませるキックで、対戦相手に球を渡してしまったプレーが悔やまれる。日本には無い共通認識の環境が、まだあるということ。#daihyo #代表 #nadeshiko

2017/03/09 01:42:48 isotaku503_2 839516763108716544
中長距離の落下地点の精度が低いので、身体の体重や体幹の回転を使ってスピンを掛けた到達距離や落下地点を制御できる変化球を練習する必要がある。#daihyo #代表 #nadeshiko

2017/03/09 07:28:10 isotaku503_2 83960367753032704
背の高い欧米の選手の後ろに居る選手に球を通すのに、直球では通らない。横に曲げたり縦に落としたりする変化球を蹴る必要がある。その変化球を禁止していたかのような負けであった。#daihyo #代表 #nadeshiko

2017/03/09 08:03:15 isotaku503_2 839612505131364352
PK戦を回避したい心理もあったのだろう。個人の責任の負担に耐えられるようにする必要もあるのだが、監督者や指導員の力量も問われる。若手育成の縛りもあったのだろうが。#daihyo #代表 #nadeshiko

2017/03/09 11:35:32 isotaku503_2 839665929566875648
変化球は、蹴るよりも、受けたり撃ったりする方が難しいので、相互に水準を高めていかなければならない。変化球の蹴る受ける撃つができない監督者や指導員が、選手を抑制や抑圧することもある。#daihyo #代表 #nadeshiko

561Isogawa Takuji : 2017/03/10(金) 23:06:27.58 ID:IGo16hd00
今夜の練習。軸足を地面に強く付けていると、重心と軸足の2つを中心とした楕円回転になってしまうので、精度が上がらない。軸足の設置は転倒防止の気休め程度とするか、ターン・キックを練習して、ターンでのジャイロ姿勢制御で転倒防止ができるようにする。

562Isogawa Takuji : 2017/03/10(金) 23:10:53.16 ID:IGo16hd00
今夜の練習。女子。試合形式の練習で、折角作った得点機を、球を弾ませてしまい合わなくしたり、球を弾ませても着地の地点が合わなかったりでふいにしてしまうことがあるので、普段のパス交換の練習から、球を弾ませないように意識したり、球を弾ませて着地点を合わせられるように意識する。

パス交換の練習は、長方形や平行四辺形として、長辺での高速、短辺での低速とした、メリハリを付ける必要がある。

球を弾ませた場合には、後退して後ろで合わせていると球を奪取される危険を増やすので、前進して前で合わせるように練習する。

563Isogawa Takuji : 2017/03/10(金) 23:16:49.36 ID:IGol6hd00
追記>>559

現在の体格（骨格、筋力）や体形（重心）の状態では、自然体でボレー・キックやターン・キックを真正面に蹴ったつもりで球が向かう方向が、正しい方向なので、その方向に合わせたプレーをするようにする。真正面に蹴ったつもりで球が真正面に行くように準備（身体の向き）や動作（身体の動き）を調整する。

体格（骨格、筋力）や体形（重心）は、そう簡単には修正できるものではないので、現在の状態に合わせて練習し、筋力や重心を現役時代に漸近させるようにすると、現役時代にできていたことができるようになったりする。

564Isogawa Takuji : 2017/03/11(土) 19:26:31.01 ID:u0DRyorG0
睡眠時間は身長伸びに影響するので、練習前に宿題を済ませるようにしたり、帰宅の車中で後部座席で水平に寝ることができるようにするなど工夫が必要である。

566Isogawa Takuji : 2017/03/14(火) 22:12:34.81 ID:yNbvVbeF0
今夜の練習。叱り方や怒り方が悪かったのだろう、待って受けて動いて蹴るというプレーが多かった、ミスが減らすための消極的なプレーをしていても良い練習にはならないので、動いて受けて蹴るという待ち時間を削る積極的なプレーを練習しなければならない。

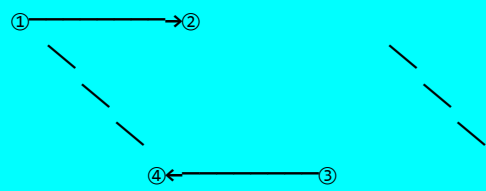
567Isogawa Takuji : 2017/03/14(火) 22:15:29.51 ID:yNbvVbeF0
今夜の練習。女子。蹴り足を引く際に、軸足に巻き付けるようにすると、回転が真円となり、球が飛ぶ方向が安定するが、軸足を地面から外さないと振ってしまうことになるので、軸足を外すことができるように、独楽式の姿勢制御で転倒を防止しなければならない。

568Isogawa Takuji : 2017/03/14(火) 23:08:42.54 ID:yNbvVbeF0
追記>>562

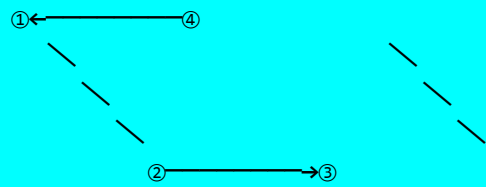
平行四辺形の練習の場合、順時計回りでは、②→③のパスが、③にとって前から来るので受け易いのに比べて、反時計回りでは、①→②のパスが、③にとって後ろから来るので受け難い。

後者の場合、③は、②の動きを予測して、左足か右足かに、球を横スピンで当てる。あるいは、②のドリブルを意識して、左足と右足との間に挟まるように当てる。

順時計回り



反時計回り



570Isogawa Takuji : 2017/03/17(金) 23:30:48.01 ID:1m0+78gU0

今夜の練習。女子。前に出て球を捌いた場合に、危険を察知した対戦相手が複数寄って来ると、どこかに空地や隙間が発生する。その場所や相手を、自分自身で目視や脳観することもできるし、繰り返していると、対戦相手の対応の癖を後方で見ている選手が察知していて、訊くと教えてくれたりする。

571Isogawa Takuji : 2017/03/17(金) 23:35:10.91 ID:1m0+78gU0

攻撃練習では、守備がない場合は、前線に選手を滞留させても構わないが、守備がいる場合には、前線に選手を滞留させておくと、守備の押し上げを妨害してしまい、攻撃側がミドルシュートを撃ち易くなるので、そのような症状が出ていた。

ポスト・プレーなどをする選手が、どの位置を取るのかは、毎回走り込んで決めた方が良い。声を出すのは、死角に入った選手が球を受けたいからである。関係の無い選手を前線に滞留させると、死角の作り方の練習にもならない。

576 五十川卓司 ◇soalaR01Zo : 2017/03/21(火) 23:06:46.65 ID:fHr534LQ0

今夜の練習。女子。対戦相手の頭の上を越えるように、高い球を蹴る場合は、足を高く上げる走り方で蹴る方が連続性があるし、対戦相手の横や下を抜くように、低い球を蹴る場合は、回し蹴りに近い足の動かし方をして走っていた方が連続性がある。走り方を蹴り方に応じて使い分ける必要がある。

577五十川卓司 : 2017/03/21(火) 23:07:36.77 ID:fHr534LQ0

今夜の練習。女子。対戦相手の頭の上を越えるように、高い球を蹴る場合は、足を高く上げる走り方で蹴る方が連続性があるし、対戦相手の横や下を抜くように、低い球を蹴る場合は、回し蹴りに近い足の動かし方をして走っていた方が連続性がある。走り方を蹴り方に応じて使い分ける必要がある。

578五十川卓司 : 2017/03/21(火) 23:12:36.37 ID:fHr534LQ0

斬り返しは、足脚を動かすよりも、身体の本体を動かさないと、球の軌道や回転や速度が安定しないので、身体を回転させないと

上手にはできない。それだけの筋力が必要であるということでもある。

片足に特化していると、回転させた身体を即座に巻き戻して準備する必要があるが、左右の足脚を交互に使えば、巻き戻す時間や労力を節約できるということでもある。

579五十川卓司 : 2017/03/22(水) 18:58:31.76 ID:qSKdTMK90
今日の練習。走者への配球。走路に対して沿うように球を曲げるとドリブルがしやすく、走路に対して交わるように球を曲げると強い球が蹴り易くなる。走路の方向にネットやゴールがあるようにして、蹴賭が撃てるようにしても良いのではないか。

581五十川卓司 : 2017/03/22(水) 20:06:25.06 ID:qSKdTMK90
パワハラやセクハラ被害者の証言を「妄想」や「幻覚」と決め付けて精神病院送りにする加害者もいるので、注意や警戒が必要である。 >>580

582五十川卓司 : 2017/03/23(木) 09:42:11.01 ID:X3EZwu3s0
追記>>579

球の地這軌道の曲げ方としては、踵を下方に爪先を上方にして足を傾けて球を斬るのか、踵を上方に爪先を下方にして足を傾けて斬るのかによって、球の回転の傾きを調整する。

584五十川卓司 : 2017/03/23(木) 20:20:06.93 ID:X3EZwu3s0
追記>>578

斬り返しの要領は、相撲の鉄砲と同じ。前方への球の直進性を、身体の回転運動での筋肉の伸縮運動の連動性を高めるために練習する。

587五十川卓司 : 2017/03/24(金) 02:39:34.36 ID:huh2j0f10
組織内部で「通常業務」として不正や犯罪をしている関係者に、それらが不正や犯罪に該当すると告知すると、こちらが「狂人」ということにされるので、困惑させられる。 >>586

588五十川卓司 : 2017/03/24(金) 23:36:38.81 ID:huh2j0f10
今夜の練習。中学生。新1年生は、5号球がまだ重いので、体重の影響が及ぶ身体の下で球と足とが合うように、身体を大きく動かして、目に見えない足下での感覚を掴むことから始めなければならない。

590五十川卓司 : 2017/03/25(土) 22:31:20.23 ID:v13n2P8p0

2017/03/23 19:35:40 isotaku503_2 844860191250104321

FC今治でサッカー選手分析をするそうだ。欧州の選手はパスの速度や精度が速く高いので、球を止めても、時間的及び空間的な余裕があるが、球速や制球が不足しているのに球を止めてしまうと、囲まれて奪われる。2017年3月23日日刊工業新聞朝刊14面 #daihyo #代表

591五十川卓司 : 2017/03/25(土) 22:36:41.47 ID:v13n2P8p0

746 五十川卓司 : 2017/03/23(木) 11:50:33.53 ID:X3EZwu3s0
今日の練習。松本玲氏は、ランニング・シュートの際に、上がる爪先でのインフロントで蹴るとゴールの枠を捉えられないので、あまり上がらない踵付近のインサイドで蹴るようにした方が良さそうである。

ランニング・フォームを変える方法もあるが、縦振り式から回し蹴り式にすると、骨格や筋肉の構造や形質も、両方に対応できるように変えなければならないので、難しいと思われる。>>471

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1489555621/746>

592五十川卓司 : 2017/03/26(日) 13:00:39.29 ID:0rTJRXbF0

今日の練習試合。トップの方がユースよりもメンタルが強いので、ユース側の予測の先を予測して先回りできるので、球を奪取することができていた。

ユース側も最終ラインの堅守をしていたのだが、トップ側が個人だけでなく組織に対しても先回りできるようになってきたことと、ユース側の脳が疲れてきたので、思考や予測の精度や速度が低下してきたため、失点が増えて行った。

体力の方は、意識が高い良質な練習を大量にしていくことで年季を積むことだが、知力の方は、意識の高い自分自身を保つことが必要である。

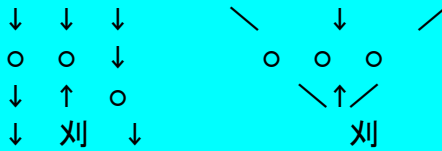
593五十川卓司 : 2017/03/28(火) 12:28:41.84 ID:M8+aebvg0

今日の練習。中学生。試合形式。劣勢側は、足腰だけで蹴るので球が弱く飛ばないため、押し込まれると押し返せていないところがある。足腰だけで蹴らずに、体幹のターンを使うと強く蹴れるのだが、ターンをすると方向を見失うことがあるので、強く蹴ることを優先して、ターンをしても方向を見失わないように、周囲の景色を観察し、樹木や建物などの基準点（目印）を使って位置や方向を確認できるようにしておくことが必要である。

594五十川卓司 : 2017/03/29(水) 12:30:30.67 ID:x1EoWF8X0

刈り上げ（フリック）の練習。3列を形成し、発側と刈上と受側と構成する。発側も走って、刈受に渡し、受側は刈った球を受けて、ドリブルやシュートをする。走路の角度や方向を自由に変更して、試合での連携を向上させる。

発 刈 受 発 刈 受



595五十川卓司 : 2017/03/29(水) 12:45:26.25 ID:x1EoWF8X0
追記>>594

一瞬の目視で、それぞれの発球地点や接触地点や待合地点が予測できるように、等速度運動で走るようにし、時間や距離の関係を意識した練習が必要である。

596五十川卓司 : 2017/03/30(木) 11:32:47.77 ID:kaLHnpRv0
追記>>595

対戦相手のディフェンスがない状態での練習では等速度運動で位置を予測するが、対戦相手のディフェンスがいる状態を想定し、障害物や守備者を設置や参加させる場合には、どこに空地や隙間が生じているかを共通判断として、位置や時刻や球種を合わせる。

対戦相手は、刈上者がシュートするかスルーするかを想定して、当初のパス・コースに対して守備をするので、刈上者がフリックをすることでパス・コースが変化する。対戦相手が予測して準備しているシュート・コースへの防御を外すことを戦術とする。

597五十川卓司 : 2017/03/31(金) 10:58:25.82 ID:JyHdP6Cv0
追記>>596

刈り上げ（フリック）については、足を止めて当てるのではなく、足を振り切ってスピンを掛けて、スピんで目的地点に球が留まるようにする。独楽を回して投げて目的地点に独楽が定位するようにする。

回転している球を蹴る場合は、球の回転で足の上を転がるので、壺点を的確に捉えるには練習が必要である。

598五十川卓司 : 2017/04/02(日) 21:10:30.13 ID:XQ8pdMAM0
今日の練習。中学生。視野を広くするには、球が来る方向を球が出発した瞬間に見切って、球を蹴る方向を向き、球を見ないまま足に当てて蹴る必要が有る。球が出発した瞬間に球の速度や方向や球種を見極めて、球際を強くする練習をする。人工芝での練習で球際の視覚や感覚を磨くことで、芝生や土砂での多少の不規則変化に対応できるようにする。

599五十川卓司 : 2017/04/03(月) 09:12:03.06 ID:Iey4NC2+0
追記>>598

「球を止めて球を見て蹴れ」と素人に教えるような練習ばかりを

しては、球際が強くなる。多少予測とズレていても修正して蹴るための動作や筋力が身に付かないからである。

600五十川卓司 : 2017/04/07(金) 11:18:20.15 ID:c0045Ns30

今日の練習。クロスなどがワン・バウンドする場合、にバック・スピンであると地面の状態によって球の変化が大きくなり過ぎるので、川面での石水切りのようにサイド・スピンを掛けて、球が上ずらないようにする。フォア・スピンを掛けて足の高さに沈むようにしても良い。

サイドへのフィードの受け方は、折角、前方に向けて走っているのだから、そのスピードを落とさないように、通過地点で受けるように走速を調整する。そのためには、反転しながら受けたり、球の落下地点を正確に予測して、球を見ないで受ける技能が要求される。

601五十川卓司 : 2017/04/08(土) 10:01:55.44 ID:abLbsYMw0

追記>>600

フィードが伸び過ぎたり高過ぎて受け難い場合には、仰角を高めにしてバック・スピンを掛け、その逆揚力や空気抵抗による降下減速で、初速が速くて終速が遅くなるように蹴る。

603五十川卓司 : 2017/04/11(火) 23:13:42.43 ID:sezrIZ0o0

今夜の練習。シュートやキーパーのフィードは初速と終速との差で、球の落下地点を対戦相手に予測困難にし、キーパーの跳躍のタイミングを外さなければならないので、当初はフォア・スピンで飛ばし、途中から球の上下に捻りを効かせて、バック・スピンに変換し、球を相対的に減速させて降下させなければならない。

604五十川卓司 : 2017/04/11(火) 23:15:53.52 ID:sezrIZ0o0

今夜の練習。中学生。身体が大きくなると、小さい時代にできていたことができなくなったりもするので、無理をせずに、身長や体重を活かした特徴を伸ばすようにすること。

605五十川卓司 : 2017/04/11(火) 23:21:35.40 ID:sezrIZ0o0

今夜の練習。女子。顔面（視線）の方角は周囲の認識に必要で、身体（体勢）の方角は動作の準備に必要だが、身体の動作の方向では、体重移動の影響が最も大きいので、動作中の顔面や身体の方角は、次の動作を考えて決定する。準備地点から動作地点への体重移動の方向を重視して動作する。

606五十川卓司 : 2017/04/12(水) 19:19:39.15 ID:RvIUnfV00

今日の練習。小学生。球と足との接触の感覚を研ぎ澄ませるためには、動いてる球を足に当てて、どのように接して触ると、球がどちらに行くのか飛ぶのかを多種多様に体感させることが必要で

ある。

動いてる球に対して、体を動かして、距離や速度の違いで、どのような変化が発生するのか、その場合の蹴り方は、どう蹴ると、どう飛ぶのかを、ミスを含めて学習する必要がある。

607五十川卓司 : 2017/04/12(水) 20:18:05.29 ID:RvIUnfv00
追記>>604

骨格が先に伸び、筋力は後から強くなるので、筋力の強さが必要なプレーは、大学やプロで筋力を強化して、できるようになれば良い。

そのためにはプレーにおける筋力や重力や衝撃に耐えられる骨格を形成しておくことが重要である。

608五十川卓司 : 2017/04/14(金) 23:12:26.46 ID:/Q9WwEC/0
今夜の練習。女子。ノー・ルックでパスをする場合、対戦相手も流石に受球者の足下への経路は阻止しているの、受球者が届く範囲で阻止者が届かない範囲に、球速や球種を計算して球を送るようにしなければならない。>>605

609五十川卓司 : 2017/04/14(金) 23:16:51.24 ID:/Q9WwEC/0
追記>>608

蹴賭練習では、球をゴールの枠内に入れるのか、球を強く蹴ってキーパーにミスさせるようにするのかにおいて、球を強く蹴る方を優先する。

球を強く蹴って、球が飛んだ方向が、その準備方角や身体動作の結果なので、その結果を踏まえて、準備方角や動作方向を調整し、強い蹴賭が枠内に入るようにしていかないと、幾ら練習しても、強い蹴賭を枠内に撃つことができないようにならない。

610五十川卓司 : 2017/04/15(土) 21:13:59.13 ID:I+uncvzF0
今日の試合。側線際の走破において、球を外に溢すことが多いので、外側の足は、旋回させるように動かすことができるように、股関節の柔軟性と強靭性とを鍛錬した方が良い。

プロでも股関節を痛める選手が多いので、可動域を広げると同時に、無理な力が掛からないように、脚を延ばさないような初速による位置取りや、上体の方角や直立も学習する。

613五十川卓司 sage : 2017/04/18(火) 17:52:41.63 ID:XVfgNuyQ0
追記>>609

強く蹴る場合、球は芝生の上に乗る、体は芝生を踏み締めているので、球と体の接地面は同じ標高ではない。同じ標高だと勘違い

していると、数mmの出発点での標高の違いが、到達点での数mの違いとなって現れる。

芝生や天然でも人工でも、踏み締めた場合の凹みの深さが違うので、軸足で踏み締めた状態で球を蹴ると、誤差を修正できない。強く蹴るには、軸足で跳躍して、自身の標高を正確に捕捉できている状態で、球を蹴る必要がある。

614五十川卓司 : 2017/04/18(火) 22:18:36.00 ID:XVfgNuyQ0
今夜の練習。中学生。小学生の頃は、コートが狭くて、プレーのスピードが遅いので、監督の声が良く聞こえ、待って球を受けて、ドリブルして、監督の指示に従ってパスやシュートをしていたのだが、中学生になると、コートが広いので監督の声が聞こえなくなり、プレー・スピードが速いので、監督の指示よりも先に局面が変化するので、動いて球を受けてパスやシュートを撃つことに集中する必要がある。

615五十川卓司 : 2017/04/18(火) 22:23:27.23 ID:XVfgNuyQ0
今夜の練習。女子。作戦上通さなければならない横パスをカットされてピンチを招くことが多い。サイドから中央に横パスするには、前方と後方との選択肢を必ず用意しなければならない。中央からサイドに横パスするには、前方へ止める球を蹴って走らせることも可能だが、やりすぎると疲れてしまい、追いつかれるようになってしまう。

横パスをカットされないためには、ロブを使う方法もあるので、発側が距離や球速をピッタリと合わせることも練習の課題である。着側は落下地点で待機するのではなく、落下地点を通過点として走りながら受けられるようにする。

616五十川卓司 : 2017/04/19(水) 18:25:23.08 ID:DNVyT1Fp0
今日の練習。小学生。跳躍して着地する場合、片足で着地すると負荷が限界を超えてしまい、筋肉や骨格を損傷する原因になるので、必ず両足で着地するようにする。

617五十川卓司 : 2017/04/19(水) 21:27:35.87 ID:DNVyT1Fp0
インサイド・キックで3時や9時の方角で、親指内側に球を衝突させて正面に蹴っていると、衝撃が親指内側に集中し、足首にも負荷が集中するので、骨格や筋肉を損傷する原因になる。

2時や10時の方角で、足指内側から踵方面に球を転がして衝撃を分散し、足と脚とを一直線になるようにして負荷を腰へ向かい直線にしたり、

4時や8時の方角で、踵付近から爪先方向に球を転がして衝撃を分散し、足と脚とを一直線になるように負荷を爪先方向に直線に逃がすなどの工夫が必要である。

618五十川卓司 : 2017/04/21(金) 23:10:17.94 ID:0/v5joxN0
今夜の練習。フリー・キックでは、最初から球を回し過ぎて球速が遅い傾向があるので、球速を速くし、球を回すきっかけを与えて蹴るようにする。風圧で球の回転が高速になるような蹴り方をする。

野球の投球のスロー・モーション映像を見ると、途中から回転の速度が上昇していく模様を見ることができる。

619五十川卓司 : 2017/04/21(金) 23:16:40.76 ID:0/v5joxN0
今夜の練習。女子。強く蹴って遠くへ飛ばすことを欲張り過ぎると、バック・スイングが大きくなり過ぎて、体幹の強さを超えてしまうので、滑ったり転んだりしてしまう。

自身の体幹の強さに合ったバック・スイングの大きさを練習して決めて蹴るようにする。体幹の強さを向上し、より大きなバック・スイングができるようにする。バック・スイングは後ろに脚を伸ばさず、軸足に巻き付けるようにする。

軸足が捻じ切れないように跳んで蹴るので、跳び箱を跳ぶように、両足を揃えて着地するようにする。真中からずれて、片足だけが高く上がったような跳び方でも、両足を揃えて着地する。

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。>>530

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。

621五十川卓司 : 2017/04/23(日) 08:19:55.23 ID:5qdY+VUG0
追記>>616

球を前方で所定の位置に止めるように蹴る練習。試合での場面や局面を想定して、カウンターの際に前方にパスをして、キーパーとの駆け引きをする状況を想定して、指導員が実況アナウンスを入れると良いのではないか。

622五十川卓司 : 2017/04/23(日) 17:49:04.59 ID:5qdY+VUG0
キープカ。ボールは地面に固定されていないのだから、対戦相手のディフェンダーに身体を押されても、球と一緒に動いていれば

球を保持することができる。体重を増やしたり筋力を使って押し返す必要はない。

球を奪いに対戦相手が足を突っ込んできても、その足の突入方向と平行に身体を回転させていれば、脚の間に対戦相手の足が入ることはない。身体を回転させて前を向くためには、体重が重いと滞空時間が短くなるため不利である。

高松大樹氏のように体重を重くして対戦相手の押しに耐えるようにすると、体重が重い場合、滞空時間が短くなり、その体重での落下の衝撃で負傷する危険が高くなる。対戦相手の押しや衝撃による歪みや撓みで負傷する危険も高い。

対戦相手の押しや衝撃に跳ね飛ばされようとも、球が足に付いてくれば、キープ力が有るということになる。

623五十川卓司 : 2017/04/25(火) 07:49:28.34 ID:CV+zDB6E0

42 Isogawa Takuji : 2017/04/24(月) 11:05:49.95 ID:JApIJsYo0

運動エネルギーは、質量×速度の2乗になり、衝突の衝撃による損傷が人体には問題なることを理解していないのだろう。球だけに意識が向き、人への意識が足りない。

116 Isogawa Takuji : 2017/04/25(火) 00:27:12.12 ID:CV+zDB6E0

追記>>42

まず、走り方だが、後方に地面を蹴った足を前方に持って来る際に、地面に水平にボールの中心の高さで滑らせるように動かすと良い。4号球なら標高10.25cm、5号球なら標高11cmである。回し蹴り法と膝曲げ法とがある。

119 Isogawa Takuji : 2017/04/25(火) 07:17:51.64 ID:CV+zDB6E0

追記>>116

走行時の足の前方移動が水平になっていないと、蹴球動作でも足を水平に動かすことができず、球を浮かしたり、球と地面を蹴る墮振りや足首や膝を負傷する原因となる。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1492939779/42>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1492939779/116>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1492939779/119>

624五十川卓司 : 2017/04/25(火) 23:05:57.11 ID:CV+zDB6E0

今夜の練習。中学生。身体が小さく軽いうちに、接触や衝突での躲し方や往なし方を学んでおかないと、身体が大きくなると、接触や衝突での転倒や衝撃が大きくなるので、積極的に行う必要がある。

625五十川卓司 : 2017/04/25(火) 23:13:42.29 ID:CV+zDB6E0

今夜の練習。走行での回し蹴り法と膝曲げ法とを左右で違えると、回し蹴りの遠心力で走路を曲線にすることができる。>>623

方向転換の方法として、急減速・急発進で足首への負担が大きくなり過ぎると、損傷の原因になる。もちろん、足首を鍛える練習として制御された速度での急減速・急発進・急旋回による足首の鍛錬は必要である。

上半身を先行して回転させ、方向転換する準備をしたり、身体を回転させながら跳躍して、両足着地した時に方向転換する方角を向いたりするなどして、足首の外側や内側に過剰な負荷がかからないようにする。

626五十川卓司 : 2017/04/25(火) 23:16:27.64 ID:CV+zDB6E0

蹴踏練習では、3年生と同じ距離で1年生が蹴っても入るわけがないので、球速に合わせて距離を近づけた方が良い。無理に高速に撃とうとして、力が入り過ぎ、球の中心を外してしまうことが多いようでは良い練習にならない。

627五十川卓司 : 2017/04/25(火) 23:18:30.78 ID:CV+zDB6E0

今夜の練習。女子。負傷予防の練習として、方向転換や跳躍着地なども取り入れた方が良いだろう。安全な方法を探ると、遅れることもあるので、そこを早く動き始めることが肝要である。

628五十川卓司 : 2017/04/28(金) 23:10:30.64 ID:H4Vc5vyR0

今夜の練習。中学生の試合形式。ドリブル突破やパス受球などで、周囲を見渡す際に脚が止まってしまうので、脚を止めずに、走りながらでも周囲を見渡せるようにならなければならない。

走りながらであると、認識のミスなのか動作のミスなのか不明になることがあるので、ドリブル突破やパス受球をした直後に脚を止めずにゴールの左右のポストに蹴り分ける練習をする。

そうして、動作のミスを減らし、認識のミスについても、パスの標的である人が動く練習をして、人の動きを予測し、自分の動きの作用を計算に入れて、減らすようにする。

629五十川卓司 : 2017/04/28(金) 23:14:23.19 ID:H4Vc5vyR0

リフティングは、小学生用の狭いコートで身長の高い対戦相手と試合をするには有利な戦術だが、中学生以上の広いコートで身長の高い対戦相手と試合をするには、球速が遅く、遠くには届かず、球際が弱いので、不利な戦術になってしまう。

リフティングで球を浮かす癖が付いてしまうと、トラップのミスが増え、フィードで遠くに蹴る際の強く速い球速や回転への対応が困難になってしまうので、リフティングの回数を増やす努力を捨てて、トラップを沈めたり、フィードを遠くの人に当てることを選ぶようにする。

630五十川卓司 : 2017/04/28(金) 23:22:16.39 ID:H4Vc5vyR0

今夜の練習。女子。強く速い球を正確に蹴るためには、体重を球

に載せる時間が必要なので、足と球とが接触している時間を確保するために、球を巻き込むように、足に当てて付けておいてから放す必要がある。そのための軸足で地面を蹴る位置や蹴足で球を当てる位置がどうであるかを試行錯誤する。

631五十川卓司 : 2017/04/30(日) 07:44:37.45 ID:v8j5TwKI0
追記>>629

中学生以上になると、リフティングは回数の数量よりも、一発の品質が重要となる。速球や飛球や乱球を一発で適切な場所に落下させ次に繋げることが重視される。シュートの速球を一発で対戦相手の攻撃陣の裏に落としてカウンターを仕掛けるディフェンス技術など。

633五十川卓司 : 2017/05/02(火) 22:22:32.47 ID:N872r4VA0
今夜の練習。中学生。球が左右に振れる人は、軸足の踏み切りが足りないので、最初は、球を通常よりも0~30cm程度前方に置いて、その距離を軸足の踏み切りで前方に身体を動かして蹴り、10~20m程度前方に置いたコーンなどの的に、当てる練習をする。

それができるようになったら、球の置く位置を前後左右に動かし、後方に踏み切っても的に当てられるようにする。そうすることでパスがズレて到着しても、トラップやワン・タッチやダイレクトでの対応の精度が向上する。

634五十川卓司 : 2017/05/02(火) 22:27:10.68 ID:N872r4VA0
今夜の練習。女子。守備の問題。大柄なコーチはポジショニングを優先し、小柄なコーチはチャレンジングを優先する。大柄小柄はマッチ・アップする対戦相手によって相対的であるから、その両方ができていなければならない。

チャレンジングでは、間合が近いと衝突での加速度が小さくなり振り切られるので、フリーランニングで先行して間合を遠く取り、一気に近づく加速度を使って球を奪う必要がある。

636五十川卓司 : 2017/05/03(水) 10:13:19.13 ID:kbxKK3k10
追記>>634

国際試合になると、マッチ・アップの相手が相対的に大柄であることが多いのだから、チャレンジングを増やした守備方法を採用することが、育成として望ましいことになる。

軸足の踏み切りを使ったポジショニングやチャレンジングでは、身体を垂直にして水平移動し、動作の精度を高めたり、対戦相手を水平方向に移動させることで反発や抵抗を減らし、反則となる危険や、浴びせ倒しや掛け倒しで負傷したりさせたりする危険を減らす。>>635

639五十川卓司 : 2017/05/04(木) 21:56:54.21 ID:uSL4C1FW0
今日の試合。女子。セーフとリスクとの取り方で中立的にミス
を捉えた方がよい。判断や動作の間違ひは、監督が原因を特定して
改善できる練習を提案して実施する。

642五十川卓司 : 2017/05/05(金) 21:04:06.11 ID:cKf5S8Bs0
N T T情報システム本部でも、情報漏洩の不正や犯罪の教唆犯や
実行犯が威張っていて、指摘や告発すると逆上し、「統合失調症
での幻覚や妄想だ」と薬物を食事に混入させたり、薬物で記憶を
失くさせようとした。逆らうと解雇である。>>641

643五十川卓司 : 2017/05/05(金) 21:08:07.74 ID:cKf5S8Bs0
電話の構造上、電話線を盗聴や傍受して通話発信をすると、その
通話回線の契約者に料金を転嫁できる。ダイヤルQ2を使用した
詐欺事件が多発した。最初からダイヤルQ2発信契約を締結した
加入者のみが発信可能としないのは、詐欺集団と共犯していたと
考えられる。>>640

644五十川卓司 : 2017/05/06(土) 09:07:11.94 ID:2Dj6UWxc0
追記>>642

サッカーでも虐待された選手が監督になると言葉遣いが酷く悪い
ことがあるので、良い監督について修行することが肝要である。

645五十川卓司 : 2017/05/06(土) 19:18:45.89 ID:2Dj6UWxc0
今日の試合。前監督がポジショニング重視で、突破されると応急
処置ばかりする継ぎ接ぎ守備だったので、チャレンジング重視で
流動的に対戦相手に対応してもバランスが崩れない状態になるに
は時間が必要だろう。

また、前監督は、ポジショニングが気に入らないと頻繁に練習を
中断させていたので、無酸素状態と有酸素状態とを繰り返して、
耐久性や対応力を向上させることができていなかった後遺症が、
失点場面に見られていた。

3分や5分は激しい動作を継続して、無酸素状態でも対応できる
持久力と瞬発力とを鍛錬する必要がある。試合の動きの中でも、
役割分担による負荷分散をし、特定の個人の過負荷による機動力
の低下を防止する意識や練習も必要である。

647五十川卓司 : 2017/05/08(月) 17:48:55.34 ID:+bxs2C5z0
蹴り方として、野球盤のバットでパチンコ玉を打つような蹴り方
と、ベーゴマを紐で回し投げてビー玉を跳ね飛ばすような蹴り方
とがある。

648五十川卓司 : 2017/05/08(月) 17:52:59.57 ID:+bxs2C5z0

球のキープで、相手に背中を取られると、股間に置いた球を抜かれてしまうので、相手に背中を取られないように、相手の動きに応じて、肩腰を相手に付けるように動かなければならない。衝き離して左右の肩腰を入れ替えて脱出する。

649五十川卓司 : 2017/05/09(火) 22:58:57.78 ID:ggcZGxnX0
今夜の練習。中学生。雨上がりの半面試合形式。濡れた球と靴とは摩擦抵抗が減少しているので、軸足を地面に固定したままで、脚だけを伸ばして球を寄せようとしても滑って奪われてしまう。

軸足を球の軌道に近付けるように踏み切って、身体の直下に球を蹴足で寄せて軸足に当てるようにする。軸足に当てた時に、球が有利な方へ転がるように、足脚の方角や身体の方角を準備する。

650五十川卓司 : 2017/05/09(火) 23:03:37.96 ID:ggcZGxnX0
今夜の練習。木を見て森を見ず、森を見て木を見ずという言うが、近付き過ぎると、人が見えて球が見えなくなる。人がどうしようとしているかによって、近付き方が異なる。ただ付いて邪魔しているだけでは評価が高くないので、球を奪われる怖さを相手に与えるように動くことが効果的である。

651五十川卓司 : 2017/05/09(火) 23:06:03.70 ID:ggcZGxnX0
追記>>633

軸足を踏み切ると、軸足を地面に着けたままと比べて、空中での身体制御で、次に軸足を置く場所を選べるので、球を蹴る方角が広がることになる。

652五十川卓司 : 2017/05/11(木) 22:05:24.61 ID:jjchzVox0
今夜の練習。試合形式。2年生は、監督の指示が無いと攻撃方法を変更することができないようにされているようなので、積極的かつ自発的に選手間の共通理解で攻撃方法を変更し、その変化に対する守備の変化を学習する練習をしなければならない。

方法としては、左右のSHやSBの左右や前後を交代して、右側からの攻撃を左側からの攻撃として実施したり、攻撃から守備への変化を位置取りを交換しながら相互に学習する方法などがあるだろう。FWやCBやボランチなどでも同じである。

最初は混乱して大変だろうが、試合で混乱して大変になると收拾できなくなるので、練習で收拾できるように練習する。1年生は2年生の攻撃や守備に対応することで練習でき、3年生は、より実戦的な練習を積むことができる。

653五十川卓司 : 2017/05/11(木) 22:07:51.06 ID:jjchzVox0
監督者や指導員としても、選手が自発的かつ積極的に変化しないと、監督や指導をする優れたところや劣ったところを発見したり修正したりすることができなくなるので、そこのところを楽しんで

いると、評価や評判で苦しむことになるから、苦勞を自ら求めることも必要なのではないか。

655五十川卓司 : 2017/05/15(月) 11:52:30.48 ID:kVYGP/iH0

744 Isogawa Takuji : 2017/05/15(月) 11:43:30.61 ID:kVYGP/iH0

今日の練習。声掛も、動作における認識や判断の精度と同じく、目に見えないが耳に聞こえて、言った言わないのことになることもあり、結果として嘘になってしまった時には、その場での謝罪が必要となる。

特に、サイドからの視点は重要なので、結果として嘘にならないように、最大限の注意力と観察力を発揮して、智恵を出さなければならぬ。

745 Isogawa Takuji : 2017/05/15(月) 11:48:45.08 ID:kVYGP/iH0

追記>>744

声掛については、育成や所属により、流儀が違異していることもあるようなので、誤差や誤解が発生した場合には、スルー（通過）なのかフリック（曲折）なのか、聴覚で背後の位置を把握するところまで要求しているのか要求していないのかを確認する必要がある。

746 Isogawa Takuji : 2017/05/15(月) 11:51:33.34 ID:kVYGP/iH0

衝突する場合、足から尖って行くと双方が痛い思いをすることがあるので、腰から平たく行くようにした方が良い。その方が負傷することなく上達するし、誠実な印象を与えて、対戦相手からも友好的な姿勢や態度を引き出すことができる。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1494280204/744-746>

656五十川卓司 : 2017/05/15(月) 17:17:15.17 ID:kVYGP/iH0

784 Isogawa Takuji : 2017/05/15(月) 17:15:24.60 ID:kVYGP/iH0

追記>>745

聴覚で方角や距離を判別できるようになると、フリック（刈上）の距離も合わせることができるようになる。両耳が地面に対して平行であるように視線を水平に保つことが、視覚や聴覚での計測には必要である。

追記>>746

チェッカーズのギザギザハートの子守唄では、「ナイフみたいにとがっては 触るものみな 傷つけた」と唄われている。退場者に歌われることもあるだろう。

<https://www.youtube.com/watch?v=WZN1Dq95wGo>

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1494280204/784>

657五十川卓司 : 2017/05/17(水) 07:14:52.30 ID:h1Txb8v90
昨夜の練習。中学生。「止めて蹴る」の癖が付いていると、周囲を囲まれているのに、球を止めてしまい、時間稼ぎしかできなくなってしまうが、そういう指導法なので、それが許されてしまう。

「止めて蹴る」では、判断が晚くなり球速が速くなるので、結果としてミスを増やしてしまうのだが、その方が精度が上がるとの指導法ではある。しかし、精度が幾ら高くても、判断が晚くなれば、配球や走破の経路は塞がれてしまう。 >>183

658五十川卓司 : 2017/05/17(水) 07:20:14.33 ID:h1Txb8v90
昨夜の練習。女子。周囲を囲まれているほど、トラップとキックとの連動において、トラップの球を置いたり通したりする精度の高さが要求される。

周囲の人の動きを見て、適切な身体操作をしなければならないので、球を触覚だけで動かす練習をしなければならない。数mmの誤差でも、球速や球向が意図と異なってしまう。

659五十川卓司 : 2017/05/17(水) 19:06:37.44 ID:h1Txb8v90
今日の練習。4色の6対2で配給先の色指定。目視での認識では間に合わない。脳内地図を構築する練習とし、規則性と不規則性を取り混ぜる必要があるが、受け側のオフ・ザ・ボールの動きが足りない。動きながら受ける練習も必要である。

660五十川卓司 : 2017/05/17(水) 23:10:51.03 ID:h1Txb8v90
追記 >>659

4色の6対2で配給先の色指定では、中央の1色の2人は、動かないようにして、他の3色順番の配球交換のオフ・ザ・ボールの動きを観察するようにした方が良いのではないか。球が動かせるようになってから守備に動いた方が良い。最初から守備があると何もできないままに練習が終わってしまった。

661五十川卓司 : 2017/05/18(木) 01:28:14.93 ID:GUxY4ZnV0
今日の練習。小学生。方向は足の振り、距離は体の跳びで、と分けて、足や体を使えるようにする必要がある。

663五十川卓司 : 2017/05/19(金) 19:01:25.44 ID:0kHcLV1e0
昨夜の練習。パス・スピードの速い球で狭い隙間を通して、パス・スピードの遅い球で広い空地に置くようにする作戦が有効である。中継で実現する方法もあるし、変化球で実現する方法もある。

664五十川卓司 : 2017/05/19(金) 19:08:04.19 ID:0kHcLV1e0
昨夜の練習。国体女子。各チームの選り優りを集めているので、

上手にするための練習をする必要はなく、各選手の特徴や特技を相互理解できる練習に時間を使った方が良いのではないか。

監督の作戦よりも、選手間の理解や連携の方が、試合の役に立つように思われる。その時々状況や状態において各選手が、どのように認識して判断し、行動や動作をするのかを観察することの方が重要である。

試合形式の練習が短く、ポジション間のパス交換で終わっているようでは、時間が勿体ない。

665五十川卓司 : 2017/05/19(金) 19:13:38.45 ID:0kHcLV1e0
NTTは、ベリオ事件を主導したゴールドマン・サックスに支配統制されているので、米大や米社が布教する経済学や経営学などに従順にされており、通信サービスの利用者や従業員よりも米社へ送金や提供する資金収益や株価成長が優先されている。

通話履歴についても、法人営業での顧客攻略として、キーマンが誰かを調査する通話交流分析をアンダーセンやマッキンゼーなどのコンサルティング会社にデータ提供して、外部委託させられる有様であった。 >>662

668Isogawa Takuji : 2017/05/22(月) 01:10:24.15 ID:LoH6VBf80
精度の高いパスは、受け足の何処に球を当てるかまで決めているものだ。
<https://www.youtube.com/watch?v=rkiviHjvZb0#t=1m16s>

669Isogawa Takuji : 2017/05/23(火) 22:27:47.97 ID:d2dHPwD20
今夜の練習。強いパスやシュートの精度は高まったが、弱いパスやシュートの精度が低い。足脚の振りを緩めるのではなく、身体の体重を、球の進行方向と逆方向に移動させるようにして、衝撃を吸収する。

<https://www.youtube.com/watch?v=brWGdf8tX4g#t=15m03s>

670Isogawa Takuji : 2017/05/23(火) 23:08:23.17 ID:d2dHPwD20
今夜の練習。中学生。飛んでいたり弾んでいる球の挙動は放物線を描いているので、目視した位置での球の軌道を、放物線として予測せずに、直線運動をしていると誤認していると、球の中心を外して蹴ってしまうことになる。

また、目視できる範囲で球を見て蹴ると、球が落ち切っていない状態で蹴るため、足の軌道が上を向いてしまうので、シュートを枠の上に外すことにもなる。

球が落ち切って、足下の死角に入った状態で、足の軌道を水平にして蹴ると、シュートを枠内に収めることが容易となる。放物線の軌道を正確に予測できるように練習しなければならない。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2017/>

671Isogawa Takuji : 2017/05/23(火) 23:13:37.33 ID:d2dHPwD20

今夜の練習。女子。対戦相手の頭上を越そうとするロブが上がり切らずに阻止されてしまうことが多い。足の振りを遅くして球を厚く蹴って甲に当てるという方法が間違っているので、足の振りを速くして球を薄く蹴って甲で転がして振り切る方法に変える。

672Isogawa Takuji : 2017/05/24(水) 20:11:35.16 ID:qVbkJBct0

今日の練習。足裏で球を止めると、靴底が厚くスパイクがあるので、微妙な感覚が掴めず、下を向いて球の位置を確認していると、周囲の状況を見失う。

球を足の横で止めると、足が痛い場合には、靴底で止めて、瞬時に靴横で触って、球の位置を見ずに確認できるようにする方法もある。それでも時間が掛かるので、痛い場合に限定される。

強い球を靴の皮の薄い足の部位で受けると痛くなる原因は、同じ足の部位で球を受けているからなので、様々な部位で球を受けることができるようにする必要がある。

蹴る場合も同じで、同じ部位で蹴ってばかりいると、その部位を痛めるので、部位を変化させたり、左右の足で蹴り分けるようにする。

673Isogawa Takuji : 2017/05/24(水) 20:14:14.45 ID:qVbkJBct0

高速の縦パスを低速の横パスに折り曲げる場合の精度が足りないので、身体の使い方を工夫して、バックステップとターンを組み合わせることで、衝撃吸収と球向制御とをダブル・タッチできるようにする。

674Isogawa Takuji : 2017/05/26(金) 18:30:10.97 ID:DV/Wn//00

追記>>670

今日の練習。小学生。小学生は重力落下での加速度運動の学習をしていないので、弾ませた球を落下地点で蹴ろうとすると、球が等速度運動で落下していると思い込んでしまい、加速度運動して落下する球を、落下地点で弾んだ後で遅れて蹴ってしまうことが多い。

球がだんだんと速くなることを写真や映像で見せる必要がある。

<https://www.youtube.com/watch?v=jxPiNxdFms4>

そのため、球が上空で落下速度が上昇しない段階でヘディングをする場合の方が、球の中心に頭が当たる確率が高い。

675Isogawa Takuji : 2017/05/26(金) 18:32:17.43 ID:DV/Wn//00

315 Isogawa Takuji : 2017/05/26(金) 11:47:07.69 ID:DV/Wn//00

今日の練習。吉平翼氏は、球の中心（スイート・スポット）に足

が当たらないので、球が乱れて、心も乱れているようだ。原因は、田坂和昭氏の指導で身体の回転の中心を固定し、足の曲げ伸ばしで調整しようとするからなので、それをやめなければならない。

球の位置に対して、足の曲げ伸ばしでの調整をできるだけ小さくし、身体の回転の中心や標高を大きく正しく調整することにより、目測や脳観と判断や動作とを一致させるようにする。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1495371178/315>

676Isogawa Takuji : 2017/05/27(土) 20:02:41.28 ID:M6Nx0/ot0
追記>>674

重力加速度による落下の加速を体感するには、公園の滑り台の上や途中からサッカーボールを転がして、球の高さによって、どれぐらいのスピードになるかを実験すると良い。空気抵抗や風向も考える。

678Isogawa Takuji : 2017/05/29(月) 21:52:15.91 ID:j01LbmKM0
追記>>674

額や胸や甲の面でトラップしていると、トラップした球の球向や球速を制御できなくなるので、骨を意識して、骨の丈夫な部位の点で球を捉えるトラップができるようにする必要がある。

679Isogawa Takuji : 2017/05/29(月) 21:55:02.81 ID:j01LbmKM0

597 Isogawa Takuji : 2017/05/28(日) 19:07:42.87 ID:GIda8iTp0
今日の岡山との試合。國分伸太郎氏や三平和司氏が球を失うことが多いのは、ターンをしながら球を受ける際に、身体の後ろ盾が無い状態の足で球を受けるからなので、試合での強い球を受ける際には、球と足と体とが瞬間的に一直線になるような状態で受けられるように練習する必要がある。

交代としては、運動量の低下を考慮し、先に山岸智氏と黒木恭平氏とを交代してから、國分伸太郎氏と三平和司氏とを交代した方が良かったのではないか。左側で失策が多かった國分伸太郎氏を右側に移行したところが、左側での後藤優介氏の疲労に起因しているであろう運動量の低下が予想以上に大きかったこともあったようだ。

伊佐耕平氏を交代させずに、後藤優介氏と林容平氏とを交代するという練習もしておいた方が良い。代えられない選手が居ると、疲労による負傷で連敗してしまうこともある。

678 Isogawa Takuji : 2017/05/29(月) 10:31:15.31 ID:j01LbmKM0
追記>>597

三平和司氏と國分伸太郎氏とに同じ症状が見られるということは、京都の育成に問題があるということか。岩崎悠人氏も同じだろうか。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1495371178/597>

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1495371178/678>

680Isogawa Takuji : 2017/05/30(火) 22:14:17.88 ID:1L3vT7+40

U 2 0 世界杯のまとめ。

http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Japan/2017_U20/index.htm

681Isogawa Takuji : 2017/05/30(火) 22:17:10.69 ID:1L3vT7+40

今夜の練習。ディフェンダーに囲まれた狭い空間で、強い蹴踏を撃つには、助走や旋回を小さくして最大限の短く太いベクトルで球を蹴る必要がある。軸足の踏み切りによる瞬発力で、体重移動の運動エネルギーを最大化する。

682Isogawa Takuji : 2017/05/30(火) 22:19:45.86 ID:1L3vT7+40

今夜の練習。女子。ターン・キックをする場合、回転方向に死角が発生しているので、顔を進行方向に回しておいて、回転方向に発生していた死角を消して、侵入されていても対応できるようにする。

683Isogawa Takuji : 2017/05/31(水) 19:54:12.33 ID:9mSKXTMq0

今日の練習。小学生。小学生は、角度や距離の感覚が完成されていないので、シュートする位置からゴールのポストまでをロープで結んだ線を、マーカーで示して、その間に収まるように蹴ってみる練習をすると感覚が掴めるようになるかもしれない。

コーンを狙った球が当たらない原因は、コーンを見ながら蹴ってしまい、身体がその場に残ってしまうからなので、コーンを見ておいて、目を瞑って蹴るようにすると、身体がその場に残らないようになりそうでもある。

684Isogawa Takuji : 2017/06/03(土) 00:17:11.15 ID:/60/TbPZ0

今日の練習。小学生。前から来た球を蹴る場合、球を凹ませると、足の上振りで球が浮くので、球を凹ませないように輪切りにして足の側面に付け回して、球を離す際に縦回転に捻じるようにする。

左右のゴールポストに飛び縄を結んで、シュートの地点まで届くように繋げて、三角形を作り、そのシュートの地点から両ポストまでの直線を球が進むように蹴る。

野球でもそうだが、カーブやシュートは、ストレートが投げられないと、コントロールできない。ストレートのコントロールが、投げるコースの基準になるからである。

685Isogawa Takuji : 2017/06/03(土) 00:20:52.90 ID:/60/TbPZ0

今夜の練習。中学生。基礎的な作戦が多いので、選手が練習して
いて楽しいかどうかの問題も考えなければいけない。基礎的練習
ができてこそ、応用的な作戦や戦術が可能になるかどうかだが、
そうはならなかった事例が、トップチーム監督であった田坂和昭
氏により現実となり、降格という事態を発生させた。

686Isogawa Takuji : 2017/06/03(土) 00:24:00.53 ID:/60/TbPZ0

今夜の練習。女子。クロスを蹴るにおいて、軸足が垂直に立った
ままであると、蹴足の軌道が上に向いてしまうので、軸足を蹴足
の旋回に先行させて後方に旋回させておくと、軸足側の腰の位置
が下がるので、蹴足の回転面が水平に近くなり、速い球を蹴って
も球が上ずらない。

687Isogawa Takuji : 2017/06/06(火) 23:55:55.27 ID:6baUveDL0

今夜の練習。中学生。ゴールに向かって走りながらラスト・パス
を蹴る際には、身体のみで十分な前への加速を球に与える
ことができるので、足による加速は、ゴールの反対側へと向かう
ように刈り上げや折り曲げで蹴るようにする。

前方に向かって踵で着地するようにして、足首への過負荷による
負傷を防止する。

688Isogawa Takuji : 2017/06/06(火) 23:59:20.49 ID:6baUveDL0

今夜の練習。女子。小学生U12の競技水準が低下しているので、
好調な女子に小学生向けの練習内容を実演させて、小学生向けの
指導方法を研究していたのだろう。反対側から見ていると、狭い
範囲でやっているのだから、下を向いて足下ばかりを見ないように、
視野を広く保つことに苦労しているようだった。

689Isogawa Takuji : 2017/06/07(水) 07:23:05.54 ID:00JLL2rt0

243 Isogawa Takuji : 2017/06/06(火) 18:44:02.27 ID:6baUveDL0

なぜ、そこでFCバルセロナが出て来るのか不明。バルセロナは
素人レベルの蹴る止めるなんてやってないので、そう見えるのが
素人レベルであるということ。 >>240

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1496469742/240>

249 Isogawa Takuji : 2017/06/06(火) 23:51:54.58 ID:6baUveDL0

追記 >>243

足に球が吸い付くように足に球を留めるのであれば高レベルだが、
地面に球が止まってから蹴るでは低レベルである。おそらく誤訳
をして、「球を止めて蹴るのは素人だ」と言ったにも拘わらず、
「球を止めて蹴るのが基本だ」と言い換えたのだろう。

球を地面に止めないと精度の高いパスやシュートなどを蹴ること
ができない監督や指導員が、彼等には都合な「別の真実」を
捏造してきたと考えられる。

690Isogawa Takuji : 2017/06/07(水) 07:49:54.08 ID:00JLL2rt0
237 Isogawa Takuji ; 2017/06/06(火) 12:42:25.08 ID:6baUVeDL0
今日の練習。前田凌佑氏は、パスを受けて蹴る際のターンの準備
方角や回転速度を同じにして足先で調整しているようなので球が
弱い。方角や速度を受けや蹴りの球向や球速や、球種に合わせて
変化させる必要がある。

大津耀誠氏は、ターンしながら球を受けられるようになったので、
倒れ難くなったが、次に、倒れないんだったらマイボールにする
ようにと、要求されるようになった。最後の詰めが甘いとも言わ
れるようになった。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1496469742/237>

691Isogawa Takuji : 2017/06/07(水) 20:19:50.71 ID:00JLL2rt0
今日の練習。中学生。ポスト・プレーをするにおいてターンする
のであれば、球を受けてからターンを開始すると、ターンに必要な
加速で身体の回転が安定していないので、その球を受ける前に
ターンを開始して、身体の回転が安定した状態で球を受けるよう
にしなければならない。

ターンの回転方向の前後に球が出せるように、左右の足を使える
ように練習する。

692Isogawa Takuji : 2017/06/08(木) 08:20:28.52 ID:b034uVeZ0
276 夜更けのランナー : 2013/02/19(火) 22:11:11.05 ID:AKZWCnBP0
今夜の練習。全面的試合形式。練習後、走力や筋力の強化のため
か、下級生の子がランニングをしていた。筋肉を緊張させたまま
で就寝すると、睡眠中に骨が伸びることを阻止することがあるので、
就寝前にストレッチをして、筋肉を柔らかくして弛緩させて
おくことが必要である。

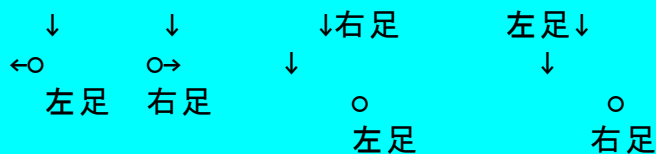
279 夜更けのランナー : 2013/02/19(火) 23:08:32.71 ID:AKZWCnBP0
追記>>276

身長が伸びるということは、骨が伸びるということなので、毎夜
毎朝に身長を測定して、大きく伸びていたら、骨が軟らかい状態
であることを考慮して、激しい練習は控え、骨折事故を予防する
必要もある。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#276>
<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#279>

693Isogawa Takuji : 2017/06/08(木) 23:48:02.12 ID:b034uVeZ0
今夜の練習。正面から来る強い球を受ける場合は、正面を向いた
ままでは、球を弾いてしまうので、受け側の足が後方に周るよう

に身体を回転させて、1/4回転で受けるようにする。



694Isogawa Takuji : 2017/06/09(金) 23:23:35.85 ID:C2CY28f00

今夜の練習。「膝下を素早く振り抜け」と誤った間違いを教えられてきているので、膝下(下肢)がブランコのように上を向いてしまうので、球が浮いてしまう。間違いは正さなければならない。

膝下を揺動する場合、その円弧を相殺して修正するために、軸足の跳躍による放物線を使う方法がある。しかし、この放物線には時間が必要なので、球速を上げるには所要時間が短くなるため、膝下の揺動は数cmから数mmへと短くしていく必要がある。

小学生は、膝下の揺動で蹴るが、中学生になると腰回りの回転で蹴らなければならないので、その接続が問題になる。理由はコートが広くなり、遠くの水平方向に精度を高くして球を蹴らなければならないからである。

695Isogawa Takuji : 2017/06/11(日) 19:18:18.22 ID:TD8Nw1Xx0

今日の試合。中学生。軸足で跳躍する場合、跳躍しない場合とは違って、蹴足も上に上がっているので、跳躍した標高を考慮して、球の半径と同じ標高に調整する必要がある。ステップやターンの練習で、球を使わなくても、球の半径の標高を常に意識する必要がある。

また、ターンにおいて、球を見失わないように下を向くと、周囲の方向を見失うことがあるので、球の位置は足の触覚で捕捉していることができるようにする。周囲を見失ったミス・パスと、球を見失ったミス・キックとでは、どちらが奪われて反攻され失点する危険が高いかを、状況や位置によって判断する。

昨日のトップチームの試合で、派手なダイブやシミュレーションをしてPKを獲得していた対戦相手の選手がいたが、中学生選手が真似をすると衝撃が強く重大な負傷の原因になるので、真似をしてはいけない。プロ選手にも自覚が必要である。

常に動き続けて姿勢や体勢を維持していると、想像以上に体力を使うので、普段の練習でも、姿勢や体勢を維持して、体力強化をしなければならない。

697Isogawa Takuji : 2017/06/14(水) 23:28:31.39 ID:UR29g24A0

今夜の練習。低い弾道のクロスは、対戦相手の守備の隙間を通すのだから、突入者が欲しい位置に球が来ることは無く、対戦相手が作り出す、あるいは、対戦相手に作らせる隙間と発射点を結ぶ直線や曲線の軌道に交わるように時機や経路を合わせて突入するしかない。

隙間が無い位置で欲しがり、「球が来ない」と不平や不満な表情

を表現するのは、奇異で不審なことである。何かそういうことが仕掛けられているのだろうか。

698Isogawa Takuji : 2017/06/14(水) 23:30:39.12 ID:UR29g24A0
付記>>697

後段は、2017年6月13日に行われた日本のイラクとの代表試合における、酒井宏樹氏のクロスに対する大迫勇也氏の表情についてである。

699Isogawa Takuji : 2017/06/15(木) 00:34:36.40 ID:Chw4tnM20

球の方向や速度の精度を高めるには、軽い脚だけを使っては運動エネルギーの量が足りないので、全身の体重を使えるようにする。全身運動の精度を高めるには、左右のバランスを保って、ステップを踏み、ターンを回れるようにする。キックは、それらのステップやターンの一部となる。

700Isogawa Takuji : 2017/06/16(金) 22:50:36.82 ID:EV1tsLj00

今夜の練習。ある程度以上に上手になると、自分で自身の判断や動作の失策や失敗を許せなくなり、周囲が許してくれないと誤想や誤認することもあるので、自分で自身に厳しいことは良いことだが、度を越えると自信喪失や自暴自棄になったりするので、何が問題なのかを監督者や指導者が的確に指摘し、改善や改良をするための練習方法を提案しなければならない。

701Isogawa Takuji : 2017/06/16(金) 22:54:32.40 ID:EV1tsLj00
追記>>700

シュートを上や横に外す原因も、準備不足と片付けることは簡単だが、どういう準備をしていれば良かったかを考えると、普段のシュート練習で、同じパターンの練習ばかりしていたことに気が付いたりするものだ。同じパターンを反復練習すると、同じ筋肉や骨格に負荷が掛かったり衝撃が及ぶので、バランスが崩れたり、隠れた負傷が試合での大きな負傷になる原因になったりもする。

702Isogawa Takuji : 2017/06/16(金) 23:00:47.09 ID:EV1tsLj00

今夜の練習。女子。火曜日の練習は浮かれていたようだが、また、次の準備を始める現実において、どのような練習をすれば良かが課題になる。球の軌道を捕捉して、しっかりと足を球に当てることが最も重要である。

703Isogawa Takuji : 2017/06/17(土) 23:51:54.51 ID:BIGHc4/70

平成29年度全九州高等学校体育大会。大分工業高校は、専門校である神村学園をPK8対9まで追い詰めた。対戦相手に先回りしてコーナーリングで廻り込んで前に出る加速力を高めると勝っていた試合であるように思われる。

柳ヶ浦高校は、佐賀商業高校に対してのプレスが有効であった。対戦相手が球を止めて蹴るスタイルやシステムだったので、対戦相手を慌てさせて球を奪う効果が発揮できた。次の試合は、そのプレスが躲された場合への二重三重の備えが重要になりそうだ。

704Isogawa Takuji : 2017/06/19(月) 21:40:57.68 ID:jqn3fblG0
平成29年度全九州高等学校体育大会。決勝。東福岡高校の選手は、中学生がパワー・アップしたような試合での動作であったが、身体は成長したのだが、チーム内での背番号による序列が、技能の進歩や発展を止めてしまったのだろうか。野球でも、大会だけ背番号を付与する。頭文字と誕生日とでも良いのでは。

705Isogawa Takuji : 2017/06/19(月) 21:45:55.24 ID:jqn3fblG0
平成29年度全九州高等学校体育大会。柳ヶ浦は、男子も女子も前半に失点すると、慌てて取り返そうとして続けざまに失点してしまうのはなぜだろうか。ゲーム・プランの立て直しができるという監督の能力と選手の意識が必要である。

706Isogawa Takuji : 2017/06/19(月) 23:28:01.89 ID:jqn3fblG0
柳ヶ浦高校のサッカー・ボールは、何か蛍光色を塗っていたが、そこだけ摩擦係数が異なるのは、あまり良いことではないようだ。そこに足を当てると少し滑っていた。夜間照明の照度を落として電気代を節約するための工夫なのだろうか。

サッカー・ボールのメーカーが考えるべきことでもある。

707Isogawa Takuji : 2017/06/21(水) 22:32:28.95 ID:c9JE/6pD0
今日の練習。小学生。縦パスを受けて反転してのシュートの練習。縦パスを受ける際に、刈り上げのフリックをしてバック・スピンを掛けて、前方への球の転がりの速度を減速させて、シュートが撃ち易い軌道に球を乗せることが難しいので、その練習を集中的に行うべきである。

身体を使っただけの位置争奪は、大学生になってからでもできるので、球と足との接触の感覚を小学生は徹底的に学習した方が良いのではないか。

708Isogawa Takuji : 2017/06/21(水) 22:36:14.60 ID:c9JE/6pD0
今日の練習。中学生。ダイレクトで球を繋ぐ場合に、その角度が鋭角であれば、中継者は発球者と着球者との両方を視野に収めることができるが、その角度が鈍角になると、過去の発球者よりも未来の着球者を優先的に見る必要が出て来る。その場合の判断の仕方や球の観方やターンの仕方などを、徹底的に練習しなければならない。

709Isogawa Takuji : 2017/06/21(水) 22:40:49.17 ID:c9JE/6pD0
今夜の練習。女子。福岡や鹿児島私立学校の流儀では、人数が多くて競争が激しいので、相互に教え合うということをしていないの
だろうが、大分トリニータでは、人数が少ないので、選手相互の
教え合いを容認し推奨する必要がある。

710Isogawa Takuji : 2017/06/21(水) 23:22:14.51 ID:c9JE/6pD0
追記>>707

安全対策として、頭同士を衝突させないように腰から当てて肩で
止めるとか、跳躍して擦れ違う際に歯車が噛み合うようにターンの
回転方向を合わせるとかの練習はした方が良い。

711Isogawa Takuji : 2017/06/22(木) 10:15:45.70 ID:m0S614Kp0
昨夜の練習。フリー・キックでは、枠外から枠内に曲げる練習を
していたが、リードしている状態ではカウンターのリスクを回避
するためにそうすることがあるが、そうでない場合には、曲がり
切らない場合でも枠内に収まるように蹴るのではないか。中央に
蹴る振りをしながら、枠隅に曲がるように蹴る練習の方が良いと
思われる。

712Isogawa Takuji : 2017/06/23(金) 11:01:45.67 ID:JKugLcTZ0
追記>>707

ターン・キックでシュートする場合、トラップで球を思い通りの
軌道に乗せられないと、途中でターンの起点や速度や方向を変化
させることが難しいので、左右や上下に枠を外れる。

713Isogawa Takuji : 2017/06/23(金) 23:14:11.12 ID:JKugLcTZ0
今夜の練習。ゴール中央にフリー・キックを蹴って見ると、球が
ほとんど曲がらないが、ゴール隅に蹴ると球が曲がっているよう
に見えるので、そういう自分で自分を騙す練習をしても進歩
していないことが多い。

714Isogawa Takuji : 2017/06/23(金) 23:17:25.23 ID:JKugLcTZ0
今夜の練習。中学生。パスを受けてドリブルをする場合、広場で
球を受ける場合は突破するための初速を確保しやすいが、囲まれ
ている状態で球を受けた場合には、収めても奪われるので、刈り
上げフリックで周囲の身長よりも高い標高まで球を揚げて、背後
の隙間や空地に落とし、そこに直線で走り込めるように落とし処
を見ておいて、初速を確保するようにする。

715Isogawa Takuji : 2017/06/23(金) 23:21:55.16 ID:JKugLcTZ0
今夜の練習。女子。堤晴菜氏は、定速度運動でスイングをして、
加速度運動でインパクトする精度の低いキックのやり方を教えら
れてきているようなので、加速度運動でスイングを準備して回転

し、定速度運動でインパクトをする蹴り方に変更した方が良いと思われる。

716Isogawa Takuji : 2017/06/24(土) 08:10:54.12 ID:9DqafxFS0
訂正>>715

誤：定速度運動
正：等速度運動

717Isogawa Takuji : 2017/06/25(日) 22:48:55.12 ID:A55fq2RF0
762 Isogawa Takuji : 2017/06/25(日) 22:41:33.95 ID:A55fq2RF0
今夜の群馬との試合。小手川宏基氏は、刈り上げの際に足を上下に動かすセルフ・リフティングでの癖が出て、球を飛ばし過ぎてしまっていた。足で球を水平に刈るだけで球の方向や仰角や速度を調整できなければならない。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1497695836/762>

718Isogawa Takuji : 2017/06/27(火) 22:51:30.22 ID:ZwmFhpRC0
857 Isogawa Takuji : 2017/06/27(火) 22:22:24.14 ID:ZwmFhpRC0
バランスを崩した時の復元の仕方が悪いので、空中で姿勢を整えてから足を着地させる必要がある。足の接地を先にして、脚の力でどうにかしようとしてはいけない。

復元は体幹の捻りを使って行う。着地は踵を前にして足首を痛めないようにし、一回転させてから前を向く。足首を庇ったので、腿裏に過負荷が発生したのではないか。

出来ない場合には、転倒して受け身をした方が良い。>>855

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1497695836/857>

719Isogawa Takuji : 2017/06/28(水) 18:12:02.16 ID:UsaD3kv+0
今日の練習。小学生。球のスピンのによってバウンドが変化するので、それでも球の中心を捉えて撃つことができないと、シュート・チャンスを逸したり、クリア・ミスをしてしまうことになるのだから、球をスピンさせてバウンドさせての練習が必要である。

地面の状態（天然芝、人工芝、土砂など）によっても、スピンによるバウンドの変化が変化するので、それにも対応できるように練習しなければならない。法則性を見つけると、対応がしやすくなる。

720Isogawa Takuji : 2017/06/28(水) 22:25:18.37 ID:UsaD3kv+0
今夜の練習。中学生。1～2年生は、3年生向けの戦術の練習をしているのだろう。所要時間が短いために、現状の身体の強さや速さでは、十分な球速や距離が確保できないので、相互の距離が短く詰まってしまうようだ。試合での実行では、選手相互の距離

をくつろげるようなフィードやサイド・チェンジを囁ませる必要があるのではないか。

721Isogawa Takuji : 2017/06/28(水) 22:28:28.32 ID:UsaD3kv+0

今夜の練習。フリー・キックでバック・スピンを掛けると仰角が高く上がり過ぎる原因は、軸足の跳躍と蹴足の振動とが同時進行しているためなので、軸足の跳躍を先行させて、その下降曲線で蹴足の振動が球を捉えるようにしなければならない。

722Isogawa Takuji : 2017/06/28(水) 22:30:37.00 ID:UsaD3kv+0

今夜の練習。女子。フィードの精度を高めるためには、ショート・パスとは異なり、軽い足脚の回転運動の接線方向よりも、重い体重の直線運動の進行方向の方が強く効くので、体重の進行方向を優先した準備や動作をする必要がある。

723Isogawa Takuji : 2017/06/30(金) 23:11:57.72 ID:Q24vXM630

今夜の練習。暑くなってきたので、対戦相手も、疲労度を考慮し、徹底的に偏った攻撃を仕掛け、特定の選手を疲労させようとする作戦を仕掛けてくるので、戦術交代よりも疲労交代を優先して、負傷を防止しなければならない。負荷や負担を偏らせないようにする工夫や、それを逆手に取る工夫も必要である。

724Isogawa Takuji : 2017/06/30(金) 23:13:45.74 ID:Q24vXM630

今夜の練習。中学生。サイド・チェンジやフィードをする場合に、落下地点やバウンドが合わないと、足数が掛かって詰められて、慌てると奪われてしまうので、落下地点やバウンドを合わせるには、どうすれば良いかを考えなければならない。

725Isogawa Takuji : 2017/06/30(金) 23:20:12.58 ID:Q24vXM630

今夜の練習。女子。フィードでの方向が合うと、次に落下地点やバウンドを合わせる必要がある。球を蹴る要素として、足の傾きや開き、脚の縦振りの振幅や速度や、脚の横回しの角度や速度、軸足の跳躍による放物線の長さや高さや速さや強さなどがある。

精度を高めるには、できるだけ変動する要素を減らす必要がある。ので、球種によって、足の傾きや開きを一定にし、縦振りの振幅や速度を一定にし、脚の横回しの角度や速度を一定にして、軸足の跳躍の放物線の長さや高さを、踏切の強さによる速さや向きによって変動させ、放物線のどの点で蹴るのかを決めるようにする。

726Isogawa Takuji : 2017/06/30(金) 23:23:30.52 ID:Q24vXM630

参考資料>>725

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#352>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#354>

728Isogawa Takuji : 2017/07/04(火) 22:39:56.89 ID:isvXcKLY0

今夜の練習。中学生。プレスを掛けられると、弾んでいる球に、その接地点で接触できないので、放物線を描いて飛んでいる球を空中で輪斬りにして水平に飛ばして滑らせる技術が要求される。

球を飛ばしたり弾ませたりする場合に、受け側のことを考えて、落下点や接地点がスペースやスリットの真ん中であるように蹴る技術も要求される。

729Isogawa Takuji : 2017/07/04(火) 22:49:48.63 ID:isvXcKLY0

今日の練習。女子。フィードの練習。目の前に、長く広い空地が開いているのは、ほんの一瞬なので、その瞬間に蹴ることを考え、飛んできた球を一発で予定の位置に置いて、そのまま蹴る練習をしなければ、試合で使えるようにはならない。

目の前に対戦相手が来た場合には、その頭上を越したり、曲げて横を通すフィードが要求されることになる。

軸足での跳躍で身体が描く飛型の放物線が、長く低く跳ぶと、球も低く長く飛び、短く高く跳ぶと、球も短く高く飛ぶ。跳ばした身体の回転の接線方向が、身体の跳躍の進行方向と一致していれば、球は直線に飛び、その接線方向と進行方向との角度によって、球は曲線に飛ぶ。

732Isogawa Takuji : 2017/07/07(金) 23:49:56.94 ID:xI34NG6Y0

今夜の練習。中学生。コートを広く使うと、少しの角度の誤差が大きな距離の誤差になるので、精度を高める練習には良い方法である。全国大会になると、パス精度の高いチームがコートを広く使って攻撃を仕掛けて来るので、それに対応する練習もしておかなければならないということ。

733Isogawa Takuji : 2017/07/07(金) 23:56:53.54 ID:xI34NG6Y0

今夜の練習。女子。パスの球速や回転が速くなると、その球速や回転に対応したトラップの方向を要求される。球を止めると跳ねてしまうので、球を撫で巻きして思い通りの方向に転がすことが必要となる。

監督者や指導員は、選手が自分で分かっている失敗を指摘しても意味が無いので、選手がやりたかったことを思い遣って、それができるようにするためにはどうすれば良かったかを教えなければならぬ。やれやれと思っても、やれやれと励ますのである。

734Isogawa Takuji : 2017/07/08(土) 08:51:25.98 ID:jIikYLSj0

追記>>733

コーナーキックで球の軌道を捕捉できていないようなので、軌道を捕捉できるようにするためには、キーパー・グローブを使ったキーパー・キャッチの練習をして、球をおでこの前で受けられる

ように練習する。

735Isogawa Takuji : 2017/07/08(土) 10:11:10.49 ID:jIikYLSj0
追記>>734

球が頭に当たるまで目を離せないと蛙飛びのようなヘディングになってしまうので、体をモアイ像のように垂直にした状態で球を額に当てるためには、視線を水平にしたまま、上から降ってくる球の軌道を予測していなければならない。

737Isogawa Takuji : 2017/07/09(日) 12:45:24.55 ID:AVFZ1fnY0
今日の試合。女子。飛球の落下地点を正確に予測し、次の配球先を決めておくと、対戦相手のクリア・ボールを的確に処理して、連続攻撃ができるようになる。

対戦相手の戦術変更に対して、混乱させられて守備が中央に集結させられたところを外側からの右曲がりのシュートを決められたのは、対戦相手の職業的な技なので、まず、混乱させられないというところから解決する必要がある。

738Isogawa Takuji : 2017/07/09(日) 19:03:12.46 ID:AVFZ1fnY0
追記>>737

思考や判断が混乱すると、動作や行動が硬直して動けなくなるので、対戦相手の作戦を予習しておいたり、徹底的なマン・ツー・マンのディフェンスで相手の方を動けなくさせる方が良い。硬直して、思考も動作も停止していると、対戦相手を落ち着かせて、相手の思い通りの作戦を遂行させてしまう。

739Isogawa Takuji : 2017/07/11(火) 23:53:52.11 ID:ANRfOrko0
今夜の練習。中学生。球が上擦るのは、軸足の踏み切りが遅く、身体の放物線の上昇段階で球を蹴ってしまうからなので、軸足の踏み切りを早くして、身体の放物線の下降段階で球を蹴る必要がある。

ドリブルをする際のトラップで、前足でトラップすると、球が前に行き過ぎるので、後足でトラップして、球を前足に当てることで、球を減速させたり、方向転換ができるようにする。

740Isogawa Takuji : 2017/07/11(火) 23:56:22.02 ID:ANRfOrko0
今夜の練習。女子。監督者や指導員の声掛けが、練習のレベルを上下させるので、下げるような声掛けは易しいが、上げるような声掛けは難しいので、よりレベルを上げる方向に言葉を調べたり考えたりしなければならない。

741Isogawa Takuji : 2017/07/11(火) 23:58:58.63 ID:ANRfOrko0

845 Isogawa Takuji : 2017/07/09(日) 19:35:59.50 ID:AVFZ1fnY0
敷居如氏が高身長 of 選手に合うようなクロスを蹴っていたそうだが、代理人(人材業者、派遣業者)の営業活動の一環なのだろう。人材業者や派遣業者を高収益・高成長にすると、事業者が衰退し滅亡する。知識や技術を持ち逃げしておしまいとなる。

847 Isogawa Takuji : 2017/07/09(日) 19:44:52.41 ID:AVFZ1fnY0
追記>>845

トリニータでは、ゴール前に走り込む低身長 of 選手に球を上から落としたり前から曲げて合わせるクロス of 精度が求められるので、それらが蹴れなければならない。

849 Isogawa Takuji : 2017/07/09(日) 19:50:01.24 ID:AVFZ1fnY0
追記>>847

吉平翼氏 of 出場機会 of 減少が派生すると思われるが、現在の状態は、田坂和昭氏 of 後遺症でフォーム優先となっている。フォームが合っても、球と足 of 接触がズレれば、思わぬ方向に球を飛ばすことになる。フォームに固執するのではなく、球 of 軌道や位置を点で捕捉できるようにする訓練をした方が良い。

ユースでもそうだが、フォーム優先にすると、その場での試技としては適当では無いフォームを、教えられた通りに使ってしまい、ミスを増やすことになる。球 of 動きに対して体 of 動きをどうすると球がどちらにどのように飛ぶかを、物理学的に考えて、判断し行動した方が良い。

893 Isogawa Takuji : 2017/07/10(月) 11:18:22.52 ID:psL5gBzK0
追記>>849

つまり、選手 of 習い方や選手への教え方として、形式から入ると、フォームを教えることになるので、多種で多様な球種や球速に対応した適切な蹴り方を、オリジナルで考えて行うことができにくくなる。

そのため教えた通りに、習った通りに蹴って失敗してしまう選手に対し、「球を止めて蹴れ」と言うしかなくなるのである。それが間違いの原因である。

961 Isogawa Takuji : 2017/07/11(火) 08:24:08.34 ID:ANRfOrko0
追記>>893

球に対して、どのような力を加えるかで、球 of 飛ぶ方向や種類が変化するので、どのような力を加えるかによって、身体 of 動作の方向や種類を決める。身体 of 動作の方向や種類を先に決めるのであれば、球を止めて蹴ることしかできなくなる。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/>

742Isogawa Takuji : 2017/07/12(水) 10:49:39.22 ID:/bD21zEF0
昨夜の練習。女子。クロスを蹴るにおいて、前から回したり、上から落としたりするためには、球に高速 of スピンを掛けなければならないので、軸足を地面に突いたままでは、軸足が捻じれて

しまうので、軸足を踏み切って、空中で身体をスピンさせなければならぬ。

身体をスピンさせた状態で、転がったり弾んだり飛んでくる球の中心に足を当てて水平方向に蹴る練習をする。野球練習でのトス・バッティングのような練習から始める。

止まっている球を蹴っても、試合に役に立つ練習にはならないし、リフティングでは球を上に向けて蹴ってしまうし、スピンを掛けていると続けられる回数が減り、スピンを掛けないようにされてしまうので、練習にならないどころか、有害である。

745Isogawa Takuji : 2017/07/13(木) 08:09:31.21 ID:8SJd5c0r0109 Isogawa Takuji : 2017/07/12(水) 21:26:00.19 ID:/bD21zEF0
今日の柏との試合。失点は、坂井達弥氏や山口貴弘氏が、位置や初速の駆け引きで、クリスティアーノ氏やディエゴオリヴェイラ氏に抜き去られたことが原因だった。あのような駆け引きの機微を小中学生時代からやらせていく必要がある。

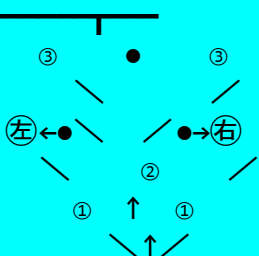
駆け引きをすれば、当然にパスの方向や速度や球種の精度が必要になるため、徹底的に練習するようになる。パスの精度が低いのを騙すための近距離のパス交換ばかりをやらせているから、いつまで経っても上手にならない。

選手の交代としては、坂井大将氏を交代させてはいけなかった。前田凌佑氏との連動で駆け引きをしていた機微を、片野坂知宏氏は認識や理解できていなかったのだろう。坂井大将氏のパスミスが目立っていたが、片野坂知宏氏や吉村光示氏の練習が近距離が多いため、受け側の動きと合わず、そうなってしまうのである。固定的なパス交換から脱却しなければならない。

吉平翼氏のシュートは、身体のスピン速度が足りないので、枠を逸れて行ったが、身体のスピン速度を速くする練習を重ねることで、枠に飛ぶようにしなければならない。

軸足を地面に着けたままでリフティングばかりをするような練習をさせていては、軸足を宙に浮かして体幹のスピンで蹴る欧州や南米の選手に敵わない身体能力にされてしまう。

746Isogawa Takuji : 2017/07/14(金) 12:20:20.95 ID:Y03mmpPi0190 Isogawa Takuji : 2017/07/14(金) 12:02:15.23 ID:Y03mmpPi0
今日の練習。トス・バッティングで想定される場面は、ゴール前で、対戦相手のディフェンダーの横に入った選手にパスを出して、その選手に対戦相手のディフェンダーが付いたところをリフトし、対戦相手のディフェンダーの反対側に落とした球を、そのパスを出した選手がシュートする。



747Isogawa Takuji : 2017/07/14(金) 12:25:19.73 ID:Y03mmpPi0
追記>>746

リフトした球は、回転していても構わないので、その回転を制御したり、その回転を確認して、跳躍しながら体をスピンさせて、球の中心に足が当たるように練習する。

748Isogawa Takuji : 2017/07/14(金) 12:34:23.03 ID:Y03mmpPi0
追記>>747

その跳躍において、遅く跳躍すると、身体の上昇段階で球に足が当たるので上に逸れるから、早く跳躍して、身体の下降段階で球に足が当たるようにしなければならないので、球が落ちてからでは間に合わず、球が空中に在る段階で、球の軌道や落下後の挙動を判断していなければならない。

750Isogawa Takuji : 2017/07/14(金) 12:39:32.43 ID:Y03mmpPi0
追記>>748

現実的には、回転している球の落下後の挙動を判断するのは困難であり、地面の具合にもよるので、球の軌道を予測して落下前の球を蹴るような跳躍をした方が容易だから、このリフティングにおいて、球の滞空時間を調節することが求められる。

751Isogawa Takuji : 2017/07/14(金) 23:56:00.56 ID:Y03mmpPi0
今夜の練習。フリー・キック。足を球に圧着させないと変化球が蹴れないので、足と球との衝突速度が過剰となり、球を凹ませて、その反発で、球が足から離れるようなことがあってはいけない。

体重移動（ムーブ）や体幹回転（スピン）が速過ぎてしまう場合は、脚をバック・スイング状態で球に足を当てることで、足と球との衝突速度を減速させることができる。

752Isogawa Takuji : 2017/07/15(土) 00:01:27.31 ID:63ITIZuU0
今夜の練習。中学生。駆け引きをすると、右に振られて左に行かされたり、左に振られて右に行かされたりするので、体重が軽い時期にやっておいた方が負傷の危険を減らすことができる。

持久力や瞬発力には限界があるので、体重が軽い時期に、認識力や判断力を鍛錬しておいて、左右に振られる距離や時間を短くし、負担や負荷を減らすことができるようにしておく。

1対1だけの認識力や判断力では不十分なので、試合での組織として、どの方向に動くのが最適なのかを、その場でも必要だが、

事後的に検証できるようにもしておいた方が良いだろう。監督者や指導員の声掛けが適切だったかの検証にもなる。

753Isogawa Takuji : 2017/07/15(土) 00:04:46.35 ID:63ITIZuU0

今夜の練習。女子。パス・ミスが多いと、パスが成功した場合でも、パスが成功したかを確認するまで動けないので、時機が晩くなってしまうことがある。パスが成功するか失敗するかの判断を早くする確認や意識が必要である。相手がパス・コースを読んで、パスの失敗が増えても、心が折れないようにしなければならない。

755Isogawa Takuji : 2017/07/16(日) 17:31:27.08 ID:y2ZC1nVH0

昨日の長崎総科との試合。トップチームの戦術を強要されていたそうなので、選手の走速や特徴と合っていなかったところがあり、隙間や重複が多いように見受けられた。余計な介入をしてはいけない。

それでも、松本怜氏の走速を前提とした作戦の裏側の隙間を突かれた失点以外は互角以上だったので、役割分担を整備して、全国大会でも通用しそうだ。

756Isogawa Takuji : 2017/07/16(日) 22:53:13.70 ID:y2ZC1nVH0

360 Isogawa Takuji : 2017/07/16(日) 22:18:12.15 ID:y2ZC1nVH0

今夜の愛媛との試合。大津耀誠氏が懈怠しているように見えるのは、片野坂知宏氏が彼の起用法が分からないだけであるようなので、とりあえず、中山竹通氏のように長距離の走破を重視して、余計な重い筋肉を付ける筋トレを止め、長距離をしなやかに走り続けられる走力を鍛錬した方が良い。

現状では、高松大樹氏やラドンチッチ氏のように負傷することが多くされてしまう。プレー・スタイルは、中山雅史氏のような方が良いのではないか。アマチュア・サッカーのように「前で待て」というのでは面白くないし、酷い起用法だった。

364 Isogawa Takuji : 2017/07/16(日) 22:36:32.11 ID:y2ZC1nVH0

岸田翔平氏や國分伸太郎氏にキック・ミスが多いのは、同じ歩幅（ストライド）を頻度（ピッチ）の違いで調節しているからなので、頻度を同じにして歩幅で調整する走法を練習する必要がある。

歩幅が同じでは、中途半端な振幅や接線で蹴ってしまうのでミスになる。歩幅や半径を変化させることで、Q B K対応での精度を向上するようにする。速度変更や方向転換の反応速度も向上する。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1499688265/360>

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1499688265/364>

757Isogawa Takuji : 2017/07/16(日) 23:01:45.05 ID:y2ZC1nVH0

366 Isogawa Takuji : 2017/07/16(日) 23:00:31.45 ID:y2ZC1nVH0

大津耀誠氏は、球を対戦相手が獲った場合に、後ろの位置関係を把握していて、何処に立ち何処に動くのかが分かっているよう

であるから、それが分かるようにしなければならないのであるが、
そういう訓練をされてこなかったのだろうか？>>365

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1499688265/366>

759Isogawa Takuji : 2017/07/17(月) 11:59:56.66 ID:DYRv/zBK0

今日の大分高校との試合。難しいことをしようとする緊張するので、試合で緊張しないように練習する。ああだっけこうだっけと思っている間に、時間が過ぎ去って、慌ててしまう。

760Isogawa Takuji : 2017/07/18(火) 23:03:53.98 ID:cq76xocT0

今日の練習。中学生。動いている球を蹴る場合、球の軌道と足の軌道とを合わせるにおいて、点で合わせないで、線で合わせようとする蹴る方向が限定されるので、点で合わせられるように、練習をすること。

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

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#464>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#540>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#541>

761Isogawa Takuji : 2017/07/18(火) 23:07:40.84 ID:cq76xocT0

今夜の練習。中学生。ラスト・パスの速度を速くするには、球が受球者の足に当たった場合の挙動を計算して、球が落ち着くようにバック・スピンを掛けて蹴る必要がある。少し跳躍して、球の際を上から踏み斬るように蹴る。

762Isogawa Takuji : 2017/07/18(火) 23:11:08.82 ID:cq76xocT0

今夜の練習。女子。遠くを見ると、意外と、近くが見えていないことがあるので、両方が見えるように工夫すること。

764Isogawa Takuji : 2017/07/19(水) 08:23:24.69 ID:iE0IFbxa0

昨夜の練習。「絶対撃たせるな」は、上手な対戦相手には不可能なので、絞り（プレス）や塞ぎ（ブロック）でシュート・コースを限定させたり偏向させることで、キーパー正面に飛ばさせたり、枠を外させるようにしなければならない。PKやFKを誘発させてしまうような声掛けをしてはいけない。

練習では、難しいことにもチャレンジしなければならない。試合でも、難しいことができるように。そうしなければならないことがある。易しいことだけで済ませられるものでもない。

765Isogawa Takuji : 2017/07/20(木) 10:43:06.31 ID:I51bjf3v0

今日の練習。試合形式。劣勢側は、最初から守備位置を絞ると裏を抜かれるので、対戦相手との位置関係において守備位置の距離の取り方（間合）を研究する必要がある。対戦相手の攻撃の構築

によって、適切な間合は変化する。

766Isogawa Takuji : 2017/07/20(木) 19:58:04.19 ID:I51bjf3v0

515 Isogawa Takuji : 2017/07/20(木) 10:40:19.14 ID:I51bjf3v0

今日の練習。フリックやリフトは、球を止めてから方向を定めて蹴るような二段階では、速度や強度が速く強くなると制御ができないので、球のどの点に足のどの点を合わせて一発必中で速度も距離も仰角も球種も決める練習をしなければならない。一期一会である。

516 Isogawa Takuji : 2017/07/20(木) 11:01:02.07 ID:I51bjf3v0

追記>>515

欧州や南米の選手が、日本でのリフティングのやり方を間違いだと言うのは、一発必中で球と足の合わせ方や当て方や蹴り方の練習になっていないからである。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1499688265/515-516>

767Isogawa Takuji : 2017/07/21(金) 23:01:12.35 ID:o/KfW2qt0

今夜の練習。女子。早く速い対戦相手との駆け引きで、撃たせて獲る守備をする場合、ディフェンスの動きを見てポジショニングをしたり、ディフェンダーの動きを決めるコーチングをすることがゴール・キーパーに要求されることになる。

ディフェンダーも、ゴール・キーパーをやることで、何を見ているのか、何を言っているのかを理解できるようにする練習も必要そう。ゴール・キーパーが、ゴール裏からコーチングを発声して、効果や効用を実感することも必要である。

ディフェンダーも、ミッド・フィールダーやフォワードに対してコーチングしなければならないこともある。

768Isogawa Takuji : 2017/07/23(日) 10:32:03.80 ID:Db7tFRYu0

追記>>745,>>752,>>767

配球者が、スペースに出した球を、攻撃者が左右に置いたコーン(⊕、⊗)のどちらかに当てる練習をする。守備者がプレスして来ることを想定して練習する。左右のコーンに球を当てることのできるようになったら、守備者が実際にプレスを掛ける。

⊕ 守 ⊗
↓
↓
配→→○
↑
↑
攻

駆け引きとしては、状況に応じて、左か右かにより組織としての有利・不利があるので、その状況判断が守備者に求められること

になるが、技術として、どちらにも絞れるようにしておく必要がある。

769Isogawa Takuji : 2017/07/23(日) 22:10:42.51 ID:Db7tFRYu0

今日の試合。中学生。宇佐の選手は、セカンド・ボールやルーズ・ボールに先に触っても、収めようとして奪われるので、第一に誰かにパスすることができるように、周囲の観察力が必要である。リフティングをするにしても、単独では無く、数人で回せるように練習する必要がある。視線は上下には無く、左右に動かす。

ディフェンス・ラインを突破してクロスを蹴るにおいては、その後の状態を確認してからでは晚いので、突破して後ろに置き去りにしたディフェンスや追い掛けて来る得点者の位置を予測して、ターンしながら蹴る方向を決めておき、視線を先に回して確認し、微調整するように蹴ること。

そのためには、球の位置を確認することはできないので、最後の球と足との接触の触覚で、球の位置を捕捉できている必要がある。

770Isogawa Takuji : 2017/07/23(日) 22:15:25.53 ID:Db7tFRYu0

追記>>768

守備がプレスで接近した際に、どちらかを早過ぎで塞いで来ると、その反対側へのドリブルを仕掛けて、その後ろに球を送る技術もある。守備の間合は、早く近過ぎても、晚く遠過ぎてもいけない。

771Isogawa Takuji : 2017/07/24(月) 21:40:29.55 ID:/dq2DqLo0

787 Isogawa Takuji : 2017/07/24(月) 21:36:48.07 ID:/dq2DqLo0

去年の田坂和昭氏が直伝した中村有氏の棒立ち守備による後遺症があるので、選手は自覚して自発的に修正しなければならない。守備と攻撃とを分離していたので、余計な段取りが多すぎて後れてしまう。>>782

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1499688265/787>

772Isogawa Takuji : 2017/07/25(火) 11:22:05.38 ID:40GnGgoC0

今日の練習試合。ミス・キックの原因は、身体の姿勢の方角では球を制球しきれず、身体の動作の方向で制球しなければならないところを、「身体の姿勢の方角だけで制球できる」と過信をしていることにある。

身体の動作の方向や速度を変化させても、身体の姿勢による視認や準備による判断を、成功させる練習をする必要がある。

練習で方向や速度を一定にした動作ばかりしていると、試合での方向や速度の変化に対応できなくなる。選手の意識と監督の観察が要求される。

773Isogawa Takuji : 2017/07/25(火) 22:03:59.71 ID:40GnCgoC0
今夜の練習。女子。同じ蹴り方ばかりをしていると、筋肉が伸びたり縮んだりして、動作の精度が低下してくるので、5回蹴るのであれば、その5回を、準備姿勢の向きや動作移動の向きを変化させ、同じ筋肉に負担や負荷が集中しないようにしなければならない。

パス・ミスやトラップ・ミスで予定した準備姿勢や動作移動での力の向きに、余計な力が加わった場合、その余計な力と修正した力との合力が、予定した力になるように修正する必要がある。

http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2017/2017-07-25_AdjustedVector.jp

774Isogawa Takuji : 2017/07/26(水) 11:07:15.56 ID:L9kQyjEM0
今日の練習。30m×20m程度の1対1～3対3。パスを送る場合の距離感が、試合で想定されるよりも遠いので、球を受けてから離れて間合を外す練習も必要である。先行して詰めておいて、後方にスペースを作り、バック・ステップしながらに球を受ける練習も必要であるということ。

775Isogawa Takuji : 2017/07/27(木) 11:44:06.69 ID:SVrDBBi/0
今日の練習。球を奪う際にターンで入るにおいて、ターンの開始が遅いと、ターンの回転が速くなり、ターンから出るにおいて、球の制御が難しくなるので、ターンの開始を早くして、ターンの回転を遅くし、ターンから出るにおいて、状況判断や身体操作による制球を改善する必要がある。

776Isogawa Takuji : 2017/07/28(金) 09:22:05.01 ID:cqcgABof0
追記>>768

コーンに球が頻繁に当たって倒れるようになったら、水を入れたポリタンクにして、音で強さや速さを確認できるようにする。

プレス担当が間合を取れるようになって難しくなったら、頭越しや脇回しに落としたり曲げたりするリフトやカットの練習もする。

777Isogawa Takuji : 2017/07/28(金) 23:06:18.77 ID:cqcgABof0
今夜の練習。女子。ランニング・トラップもクロスもドリブル・シュートでも、走りながらの足が、走行状態のどの時点や地点で球に当たるかを考えて、歩幅（ストライド）や頻度（ピッチ）を決めて球に向かわなければならない。

走行では、足をできるだけ水平に動かし、足が上に向かって球を浮かせたり、足が下に向かって球を墮振らせたりしないようにしなければならない。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/623>
<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/625>

778Isogawa Takuji : 2017/07/31(月) 07:11:44.12 ID:yhpgS2dy0

押し込まれた状態でのダイレクト・プレーやワンタッチ・プレーで球の中心を足で捉えられないミスが多い。普段からダイレクトやワンタッチを標準とした練習や試合をしなければならない。「球を止めて蹴るが基本」では駄目である。

#daihyo #代表 #nadeshiko

779Isogawa Takuji : 2017/08/01(火) 11:22:54.07 ID:p1BffFPU0

今日の練習。試合形式。予定外に球が後ろに来た際に、後ろに脚を伸ばすとバランスが崩れて次へ動けないので、球の軌道を後ろに飛び越えて両足で着地し前に蹴れるようにするか、球の軌道を巻き込むように後方にターンして前に蹴れるようにするか、その両方の組み合わせを考える必要がある。

練習としては、後ろに球を置いて、後方に飛び越えるか、後方にターンして、前に強く蹴れるようにする練習をする。

780Isogawa Takuji : 2017/08/01(火) 13:04:36.10 ID:p1BffFPU0

セット・プレーの密集で頭を打ってしまう人は、球に対して最短距離で跳ぼうとして身体が斜めになってしまっているのではないかと。身体は垂直にしたまま、回転して斜めに跳べるように練習をしなければならない。誰かに衝突する際には、背や腹などで衝突しないように、肩を当てることができるように回転のタイミングを調節できるようにする。

781Isogawa Takuji : 2017/08/01(火) 23:37:31.08 ID:p1BffFPU0

今夜の練習。女子。それぞれに試合でできたこと、できなかったことを反省して、その場面での適切な対応を考案や学習することが必要である。強豪相手になると、守備の課題が増えそうである。強豪の攻撃方法を研究する必要がある。

782Isogawa Takuji : 2017/08/02(水) 00:08:42.33 ID:9bzZfBdZ0

参考資料>>781

星槎国際湘南 v s 常盤木学園

<https://www.youtube.com/watch?v=ZTrc3dnTNjs&list=PLYin9acQ8Fq5E6SwMMqmglpUtkTZz16KI&index=9>

常盤木学園 v s 柳ヶ浦

https://www.youtube.com/watch?v=KKLgQaI8_mY&list=PLYin9acQ8Fq5E6SwMMqmglpUtkTZz16KI&index=38

783Isogawa Takuji : 2017/08/02(水) 00:22:23.20 ID:9bzZfBdZ0

パス交換において、球が乱れて来る場合に、空間的及び時間的に余裕がある位置取りをしている選手を準備し、そこに乱れた球を送る技術と整序した球を的確に送り返すことができる技術が必要である。乱れ球に対する対応力が勝敗を分ける。

784Isogawa Takuji : 2017/08/02(水) 08:08:04.83 ID:9bzZfBdZ0
479 Isogawa Takuji : 2017/08/02(水) 08:07:07.72 ID:9bzZfBdZ0
パスやクロスの精度が高い選手は、先に受け側が動いて欲しいと考える。パスやクロスの精度が低い選手は、先に蹴る側が蹴って欲しいと考える。下手な選手が偶然と思える球の軌道やバウンドも、上手な選手はそうしようと思って必然に蹴っているものだ。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1501186901/479>

785Isogawa Takuji : 2017/08/02(水) 11:06:33.10 ID:9bzZfBdZ0
今日の練習。フィールドを受けてのシュート。無理に球を沈めての接地で下を向いて、体軸の重心が傾き、シュートを外してしまうよりも、球を偶然に浮かせるのではなく、球を目の高さに必然に上げて、球を目視してボレーでシュートを撃った方が、シュートの精度が高くなる。球を接地させるのであれば、足の感覚だけで球の位置を捕捉していなければならない。

786Isogawa Takuji : 2017/08/02(水) 11:08:25.46 ID:9bzZfBdZ0
422 Isogawa Takuji : 2017/08/01(火) 11:33:57.35 ID:p1BffFPU0
今日の練習。川西翔太氏のシュートがキーパー正面に飛ぶ原因は、ユース時代は適度に球が荒れたり逸れたりしていたので、正面に蹴ったつもりが偶然に入ることが多かったのだろう。キック精度が向上すると、本当にキーパーの正面に飛ぶようになってしまうようになったのではないか。最初から、キーパーとディフェンスの隙間を狙って枠内に飛ばす練習をしていなければならなかった。

坂井達弥氏は、球への接近が直線的なので、球を蹴る方向や速度が限定され、精度も低下してしまうので、球への接近を周り込みをして球の方向と正対するように蹴る必要がある。そのためには、判断を早くして曲線的に迂回する走速を速くする必要があるのだが、そのステップの踏み方の練習をしないと、負傷の原因となる。

直線的なラダーや蛇行的なコーンの練習では足りないので、二人でロープの両端を持って一人が一人の周囲を周回する練習をする。ロープの長さを変えて周回の半径を変えたり、二人とも周回して、ステップの複雑な変化や遠心力や求心力に耐えられるようにする。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1501186901/422>

787Isogawa Takuji : 2017/08/03(木) 10:50:02.19 ID:E6B9OuJn0
今日の練習試合。中学生。死角に入られて、球を奪われることが多いので、死角を減らすような走り方や首の振り方や全身ターンの仕方を学習する必要がある。具体的には、選手各人に癖があるので、実際に球を奪われた場面で、どのような死角が発生したか、その原因を分析して特定し、その死角を解消する。

対戦相手からボール・ウォッチャーになっている隙を突けなどと言われぬように、周囲への観察力や判断力を錬磨する。監督も現象だけでなく、原因を分析して、解決するための練習法を選手に提供しなければならない。

788Isogawa Takuji : 2017/08/04(金) 22:57:16.88 ID:suW0m3FM0

今夜の練習。女子。少数（1～4対1～4、キーパー有り）での練習では、常にダイレクトでシュートが撃てるようなパスを出すようにすること。また、キックとトラップとでは初動動作を同じとし、守備をシュート・コースに行かせて抜く練習・抜かせない練習をすること。

789Isogawa Takuji : 2017/08/08(火) 23:04:59.53 ID:Z/XpxGNu0

今夜の練習。女子。トラップとキックとの初動を同じにするに、トラップをする際に球を縦回転させてバック・スピンドで止めるのか、横回転させてジャイロ・スピンドで留めるのかだが、バック・スピンドで止めると、芝面と球面との摩擦係数が不均一で不安定になるので、球が弾んでしまい、球の下を蹴ってしまうことがある。

芝に水を撒いて、摩擦係数を下げる方向で均一にして安定させることもあるが、そうではない場合もあるので、球を横回転させて、一点で独楽（こま）のように球の回転を支えた方が位置や標高を特定しやすい。

また、バック・スピンドで球を止めるには、広い空間と長い時間が必要なので、対戦相手に詰められたり、対戦相手に球との間合に入られてしまうことがある。

ジャイロ・スピンドで球を留めた方が、狭い空間と短い時間で処理できるので、やり方としては正しいが、正確な動作に神経を使うので、多用すると神経疲労が嵩むこともある。

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

骨格や筋肉への負荷も高いので、速度を徐々に上げるようにして球に対する身体の角度や方向などを慣らすことも必要である。

790Isogawa Takuji : 2017/08/09(水) 11:56:58.50 ID:ie1Dj7J00

今日の練習。身体が左や右に動いていて球を触ると、身体が前に動いていて球を触るとでは、球が飛ぶ方向が違うので、その物理法則を理解して、その左右に球が飛ぶ力を利用できるように練習すること。左右に球が飛ぶからと身体を止めると、足腰などに余計な負荷や負担を発生させることになる。

791Isogawa Takuji : 2017/08/10(木) 22:34:37.32 ID:iEa83jkR0

今夜の練習。女子。言葉が乱雑だと試技も乱雑になってしまうので、監督者や指導員の悪影響だろうが、誹謗や中傷や揶揄や皮肉や愚痴にならないように、結果と原因、現象と理由、判断と動作について論理的かつ具体的に言及できるように、言葉遣いも練習することが必要である。

ゴール中央に置いたコーンに球が当たらなかった原因は、最初の一步の左右の誤りや、歩幅の調整の誤りが原因なので、改善するには、球を撃つ地点を決める認識と判断を時間的に早くすることである。

795Isogawa Takuji : 2017/08/16(水) 09:49:30.87 ID:3jjDhPqv0

そのように揶揄や皮肉しか言えず、原因や理由を選手に説明することができない素人未満の監督者や指導員も多いようだ。選手に迷惑である。>>793-794

797Isogawa Takuji : 2017/08/16(水) 12:49:22.49 ID:3jjDhPqv0

そういう拒絶や拒否をするところが、素人未満である。記述内容を読む読解力が無いから、記述内容を実践する技術力が無いから、そう書いてしまうのだろう。>>796

798Isogawa Takuji : 2017/08/16(水) 21:36:09.42 ID:3jjDhPqv0

追記>>797

きちんと改善点や改良法を提示して提案できない監督者や指導員が、選手を侮辱することで反発心を利用することが多く見られるのだが、結局は監督者や指導員の能力不足や知識不足を露呈しているだけなので、選手からは軽蔑され、権力や暴力による統制に依存するようになってしまう。

799Isogawa Takuji : 2017/08/17(木) 11:19:32.91 ID:dPiEPiXS0

今日の練習。女子。見て動いて蹴るという脊髓や小脳の周辺での作業で精一杯の選手に、大脳を使う声を出せと言っても、簡単ではないので、声を出せるようになるまでに習熟するように練習させる必要がある。

脊髓や小脳での条件反射だけでは一流にはなれないので、大脳を使って試合中に対戦相手の行動分析や思考解析ができるように、まず、声が出せるようにするという観点が良いだろう。

声を出すというよりも、音を発して、その音で位置を告げたり、危険を告げたりするところから始める。

自分に球を送れる場合には”こっち”、自分に球を送ると危険な場合には”そっち”で、位置関係で近い方は”そっち”遠い方は”あっち”とする。

左右が区別できるまで余裕が出て来れば、”ひだり””みぎ”、名前を思い出す余裕が出て来れば名前を呼ぶようにする。脊髓や小脳での身体操作の運動制御を大脳から調整や変更できるようにするという事。

802Isogawa Takuji : 2017/08/17(木) 21:14:09.91 ID:dPiEPiXS0

教育関連や学校関連の問題について報告しているから。あなたも教育や学校の関係者ですか？中学や高校のサッカー指導にも問題がある。罵詈雑言が多いのは、知識や技能の不足が原因である。それで絡んできたのですね。>>800-801

804Isogawa Takuji : 2017/08/17(木) 21:22:36.14 ID:dPiEPiXS0

小脳と大脳との連絡網は、パターンが多い方が良く。小脳で身体操作をして、成功や失敗を大脳で確認し、成功する方法を身体に落とし込む試行錯誤をする。自己の身体特性は個人によって異なるので、その身体特性に合致した身体操作の方法を試行錯誤しなければならない。身体特性は年齢による成長で変化する。

805Isogawa Takuji : 2017/08/17(木) 21:26:12.16 ID:dPiEPiXS0

欧米企業が植民地化して奴隷化した地域で収集した資料や数値に依拠する経済学や社会学に準拠していたら、日本を植民地化し、日本人を奴隷化することになってしまう。>>803

808Isogawa Takuji : 2017/08/18(金) 23:11:43.18 ID:nV+nEnqA0

親族を偽装するなど、特殊詐欺に見られる手段を行使しており、通話記録漏洩と特殊詐欺との関係性を露わになっている書込である。>>806-807

聴覚が低下した高齢経営者を特殊詐欺で騙することにより、企業や政府の指揮命令系統に介入していた。それを応用した、現在の高齢者への詐欺行為の多発である。

809Isogawa Takuji : 2017/08/18(金) 23:13:22.07 ID:nV+nEnqA0

追記 >>802

生徒や選手が多い学校では、織田信長式に「鳴かぬなら殺してしまえホトトギス」と脅迫的になっているようだ。鳴かせてみようという技能も無いし、鳴くまで待とうという知識も無いと見られてしまう。貧しいブラジルでは植民地式にサッカーしかない選手を淘汰し、豊かなヨーロッパでは本国式に自由に競技を選択することができる限られた選手を育成する。

810Isogawa Takuji : 2017/08/18(金) 23:14:07.69 ID:nV+nEnqA0

今日の練習。5人で突入する際に、誰を狙ってクロスを蹴るのかを決めて蹴る練習。突入する5人は、対戦相手のディフェンダーを釣る動きやバレーボールの時間差攻撃になるような配置を考えて、走る方角（ディレクション）や時機（タイミング）を図る。シュートの方向（ベクトル）も考えて準備ができる走りが必要なければならない。

811Isogawa Takuji : 2017/08/18(金) 23:25:43.82 ID:nV+nEnqA0

今夜の練習。女子。他の選手のことは言えても、自分に球が来ることは、責任が発生するので、勇気が必要である。言えるように考えることで、練習の質が向上する。

選手名を呼ぶ場合、システム上の計画での予定の記憶で呼ぶのか、その練習や試合の状況を認識して思考し判断して呼ぶのかでは、質の違いが発生するし、その呼び名は対戦相手にも聞こえるので、

同じ名前ばかり呼んでいると、選手間のパス・コースに阻止するディフェンスを呼び寄せることにもなる

813Isogawa Takuji : 2017/08/19(土) 08:03:18.26 ID:halElrTK0
追記>>799

”こっち”に作戦上で球が必須の場合、対戦相手の阻止者が入り込んで来ても、脚だけの場合は、腰の高さの球のトスで通せるし、全身が入って来ても、頭の高さの球のループで通せることもある。

814Isogawa Takuji : 2017/08/19(土) 08:12:20.98 ID:halElrTK0
ストーカーや盗聴や盗撮の被害は、性犯罪で多く発生している。加害者が、被害者を追跡や捕捉して、黙らせる手段として。

通話記録漏洩や位置記録漏洩も、被害者の交友関係や立寄場所を把握して、「友達の友達」や「運命の出会い」を演技や演出して騙す手段である。>>812

815Isogawa Takuji : 2017/08/21(月) 21:42:39.07 ID:s1xJfEE0
240 Isogawa Takuji : 2017/08/21(月) 21:26:08.32 ID:s1xJfEE0
自隊の強い選手や速い選手と、他隊の弱い選手や遅い選手とを、マッチ・アップさせて突破できるように仕組みで仕掛けるのも、組織としての仕事である。>>236

241 Isogawa Takuji : 2017/08/21(月) 21:34:51.65 ID:s1xJfEE0
今日の練習試合。PKとFKは、ユース側の守備の仕方が奪いに行く守備で球を引いたのでファウルになっていた、球を押し守備にしつつ、球の行方を制御できるようにすると良い。ユース側のプレスで慌てたのか、敷居如氏や國分伸太郎氏のクロスの仰角が高過ぎることが多かった。体軸を外側に逃がしつつ、足脚を内側に斬り込む技術が必要である。

同様の問題は、大津耀誠氏のポスト・プレーでもあった。その場から、衝突して負傷しないために、身体を逃がすのは正しいのだが、その身体動作の加速度運動や等速度運動が球に及ぼす影響を考えて、球に与える力の加減を練習しなければならない。

練習では早く速く逃げないで、試合で早く速く逃げると、球への力加減が異なって来るので、練習でも試合と同じように動作する必要がある。下手な指導者は、逃げるなど命令するので、選手を負傷させる。逃げる方角や速度によって、力加減を研究する必要がある。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1503117679/240-241>

816Isogawa Takuji : 2017/08/22(火) 22:30:56.30 ID:1LaAwYoZ0
今夜の練習。オーソドックスな部分とオリジナルな部分とを兼ね備えていないと、特徴の有る選手と認められて選ばれなくなるので、その兼ね合いを整えるようにしなければならない。

817Isogawa Takuji : 2017/08/22(火) 23:10:28.96 ID:lLaAWYoZ0

今夜の練習。女子。正方形や長方形のパス交換練習ぐらいは足下を見ずに、足の触覚だけで球の位置を正確に捕捉して蹴ることができるようにならなければならない。コーンに球が当たるということは、受側の位置関係の認識が疎かで、パス精度に難が発生をしているという現象である。受側の左足なのか右足なのかで局面が大きく違ってくることもある。

声掛けや声出しについて、「練習後は多く喋るのに、練習中には喋れない」と皮肉を言うのは耳に胼胝（たこ）ができるので有効ではない。秀吉のように事前に指示をすると選手が自立できなくなり、豊臣政権のように選手生命が短命に終わるので、家康のように事後に”ああ言えば良かったのに””こうすれば良かったのに”と直後にその場で言った方が徳川幕府のように長命になるだろう。”先に言ってよ””自分で言えば”となる。

818Isogawa Takuji : 2017/08/23(水) 12:08:41.44 ID:1aNSWfn40

付記>>817

事前に指示や命令すると、その通りにしないと試合に出して貰えなくなるので、その通りにするのだが、その通りにするだけにもなるので、自分で考えなくなり、自身で見なくなるため、指示や命令を実行するにも必要な判断力や認識力が進歩せず、そのうち命令や指示も実行できなくされてしまう。それを「馬鹿」と非難しても、そういう「馬鹿」に選手をしてしまったのは監督である。

そういう監督に、反省させるのが難しいのは、本人もそうやって監督に指示や命令されてきたからなので、誰がそうしたのかまで遡って、問題を解決する必要がある。

819Isogawa Takuji : 2017/08/24(木) 12:35:58.32 ID:kPveBThT0

今日の試合。劣勢側は、バウンドした球の軌道や落下への認識や判断に問題が発生していたので、バウンドを合わせたパスやランやキックやヘッ드의練習をしなければならない。同じ距離や標高での練習をしていると、試合での多様性や変動性に合わなくなる。

820Isogawa Takuji : 2017/08/26(土) 00:17:27.83 ID:gEanWcPI0

今夜の練習。女子。8対8（7対7、キーパー有り）。劣勢側は、システムやスタイルに依存しているので、横の動きが硬直的で、縦の動きで合わせるので、パスやランの多様性に乏しくされて、パスを奪われ、ランを止められることが多かった。

システムやスタイルを硬直的にしていると、声掛けは、失点直結となる深刻なパス・ミスを防止するための保険にしかならないが、本来の声掛けの意図は、各人の位置や方向を報らせ合うための音や声なので、システムやスタイルを硬直的にしていると、聴覚を鍛錬する機会を奪ってしまうことになる。

選手が移動しながら声を発することで、何処から何処へと移動を

して、その意図が何であるかを察知することが、他の選手に求められることになる。ドップラー効果を感じて認識できるということもあるだろう。自身が高速で動いていれば、判別できる。

821Isogawa Takuji : 2017/08/27(日) 13:18:42.01 ID:LzU/9C/m0
追記>>819

フィードを受けるには、リフティングの練習での地面からの標高を下げていないと、高い位置で受けてしまい球を撥ねさせるので、リフティングでも地面ぎりぎり足下で目に見えない高さで球を受ける練習をして、球を水平方向に寝かせる受け方をしなければならない。

足を止めたリフティングでは、球の落下地点に動いて受けるよりも、その場で球を高い位置で受けてしまう癖が付くので、動いてリフティングをしていた方が練習になる。

822Isogawa Takuji : 2017/08/27(日) 13:21:11.18 ID:LzU/9C/m0
今日の試合。今年の最初からやっていれば良かったのだが、何が間違っていたかを考えることも必要である。修正するためには、何が間違っていたのかも分かっていないと、正しいことばかりを押し付けられても、新しいことに対応できなくなる。

823Isogawa Takuji : 2017/08/28(月) 09:43:12.95 ID:3p6ZHw3x0
バウンドを合わせる練習。3mゴールを伏せて開口部に球が通る大きさの輪を正面に向くように、接地しない程度に、2本の紐でぶら下げる。その輪をワンバウンドで通すと2点、当てると1点でゲームをする。距離を変えながら練習する。>>819

横パスをダイレクトで蹴って、合わせる練習もする。横パスの質も研究する。

824Isogawa Takuji : 2017/08/28(月) 10:04:55.06 ID:3p6ZHw3x0
追記>>823

ホワイト・ボードに回数枠を固定的に書いて、監督者や指導員が練習内容を書いておき、選手が自分で名前を書き込んで、成功・失敗を選手が自分で◎○×で書き込めるようにして、結果を写真で撮影して保存し、選手の得意・不得意を把握できるようにする。

http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/2017-08-28_TrainingSheet.htm

825Isogawa Takuji : 2017/08/28(月) 10:12:56.83 ID:3p6ZHw3x0
付記>>823

距離が遠くなると、ワン・バウンドで受けるのが難しくなるので、状況に応じてバウンド回数を増やしても良い。目的は、目標地点でバウンドが接地するようにして合わせることである。

空地や隙間に走り込んで来る選手に、バウンドを合わせることを想定する。球速を速過ぎず遅過ぎずに、失敗や被奪を防ぐようにする。

826Isogawa Takuji : 2017/08/29(火) 11:22:40.31 ID:p1PBk3hJ0
592 Isogawa Takuji : 2017/08/29(火) 11:21:43.63 ID:p1PBk3hJ0
今日の練習。4角形のパス交換。パスがズレると、身体を移動しなければならぬが、移動の際に、足から動くと、身体が傾いて、球を浮かせたり撥ねさせたりしてしまうので、身体を垂直に保ち、身体を水平に動かすために、身体の重心を意識し、重心から動くようにする。岸田翔平氏や佐藤昂洋氏や大津耀誠氏などに、多く見られる。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1503117679/592>

827Isogawa Takuji : 2017/08/29(火) 11:26:44.14 ID:p1PBk3hJ0
付記>>824

枠内に○や×を書く場合には、どの位置に球を外したかが分かるように○や×を書くこと。表現としては、小さく外した場合は、大きく書き、大きく外した場合は、小さく書くと、どの程度外したかが分かるようになる。

828Isogawa Takuji : 2017/08/29(火) 22:46:47.34 ID:p1PBk3hJ0
今夜の練習。中学生。早く速くを実践していないと見えて来ない世界もあるので、それが見えて来ての認識や判断を錬磨し、身体の技術や能力を鍛錬しなければならない。監督者や指導員が追従できなくても、それを超越して脳力や技能を錬成しなければならない。それを守破離と言う。

829Isogawa Takuji : 2017/08/29(火) 22:50:43.13 ID:p1PBk3hJ0
今夜の練習。女子。システムやスタイルでは促成的に早さや速さを計画的で固定的に達成できるが、それを看破されると先回りをされてしまうことになる。晩成的に認識や判断を自由に行わせて、自由な準備や行動をさせておくと、最初は晩くて遅いのであるが、早く速くなると、誰にも止められなくなったりする。

830Isogawa Takuji : 2017/08/30(水) 12:36:27.21 ID:7WwqozP60
今日の練習試合。動き出すと、周囲は、その動きを完遂することを期待や予測しているので、その期待や予測を裏切る場合には、声掛けをして、周囲の初動の修正をしなければならないが、時間が無いことが多いので、その動き出しを完遂した方がましである。

831Isogawa Takuji : 2017/08/31(木) 08:02:42.90 ID:T+QXZ5Pg0
追記>>830

誰にも止められないということは、自分で自身を停めるしかないということでもある。過剰な疲労や負荷などを回避したり、危険を察知して逃避することも必要である。危険を察知するためには、どのような危険があるかを知識としていなければならない。

833Isogawa Takuji : 2017/08/31(木) 12:52:57.46 ID:T+QXZ5Pg0

今日の練習。フィードの受球では、受球者が前に走るのか、横にパスするのか、後ろに戻すのかなどのプレーの選択を、キーパーが状況を認識して判断して決めて蹴ることができるようになると、一流になれる。フィードの受球においても、プレーが選択できるように、的（まと）を置いた方が良い。

834Isogawa Takuji : 2017/08/31(木) 12:56:33.39 ID:T+QXZ5Pg0

オフサイドになる原因が、送球者と受球者とが、球と人とをどのような順番で見ているかにもよるところがあるので、目の動かし方を考えて、状況認識のために方向さえ見えていれば良い場合と、距離計測のために両眼を使わなければならない場合とで、違うということを意識しなければならない。

835Isogawa Takuji : 2017/09/01(金) 23:39:33.76 ID:gxqKY/Gm0

今夜の練習。ランニングでは、腰のローリングも使えた方が良い。同じ脚の動かし方でも歩幅を調節できるからである。球の中心に足を当てるためには数mm単位での調整が必要になる。できないと、球を止めて蹴るしかできなくなるため、遅れたサッカーしかできなくなってしまう。

836Isogawa Takuji : 2017/09/01(金) 23:43:49.85 ID:gxqKY/Gm0

今夜の練習。折角、球筋を読んだパス・カットができたにも関わらず、球を弾いてしまい、パス・ミスのカバーしようとして必死に球を奪い返しに来る対戦相手に球を再び奪われてしまうことが無いようにするには、パスをして来た相手に正対しているから、そうなってしまうので、球を弾いてしまうことを前提に、身体の方角を準備しておく必要がある。

普段から、球を身体を回転させながら受けていると、その回転の速度を調節することで、どちらにでも蹴ったり弾いたりすることができる。

837Isogawa Takuji : 2017/09/02(土) 11:16:39.37 ID:v3Ywfw8k0

追記>>836

そういう場合、パスをカットした相手は、奪い返そうと突進してくることが多いので、衝突されないように、その走路から外れるように身体を逃がす危険回避行動が必要になる。パスを出す動作と身体を逃がす動作を、同時に行わなければならない。>>831

839Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 11:20:30.61 ID:+LtypliD0

947 Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 11:19:24.28 ID:+LtypliD0

今日の練習。岸田翔平氏は、身体を動かすと、必ず重心は放物線を起動して移動しているので、足の振り線が、放物線を相殺するように足を動かして、球の軌道を水平にしなければならない。

時々、そのタイミングがズレて、天麩羅で球を浮かせ、墮振りで球を撥ねさせたりしていることが、他の選手よりも多い。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/694>

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1503117679/947>

840Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 12:37:54.74 ID:+LtypliD0

950 Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 12:31:44.32 ID:+LtypliD0

パス・カットされた対戦相手が詰めて来る練習。最初のパスの球が緩いので、良い練習にならない。対戦相手は、カットされると見えているので、弾かせるような強い球を蹴って来るはずである。それを想定して、強い球を受ける練習をしなければならない。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/836-837>

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1503117679/950>

841Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 13:03:46.61 ID:+LtypliD0

953 Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 13:02:37.61 ID:+LtypliD0

國分伸太郎氏は、死角に向けて蹴る練習をしているようだ。準備として蹴る方角に先に視線が向くように、顔と肩と腰とが別々の方角を向いても、蹴る方向を照準できるようにする。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1503117679/953>

842Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 22:56:38.79 ID:+LtypliD0

973 Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 22:55:36.78 ID:+LtypliD0

追記>>947

山口獅子隊の岸田和人氏も、先日の大分酉隊との試合で、同一の症状で得点できないでいたので、Q B K対応が困難にされている。Q B Kの場合、身体は跳躍して上昇過程にあるので、足脚は故意に墮振るように蹴ると、具合良く水平に球が飛ぶことがある。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1503117679/973>

843Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 23:27:25.94 ID:+LtypliD0

974 Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 23:26:25.41 ID:+LtypliD0

追記>>973

後藤優介氏も同じ症状だったが、努力して修正できているので、原因や理由を判明させて、結果や事象を変化させて試行錯誤していけば良い。才能と言う名の努力が必要である。

844Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 23:31:13.27 ID:+LtypliD0
今夜の練習。蹴踏で門守と駆け引きするには、体幹の動きと足脚の動きが一致していると球道を見破られ易いので、故意に体幹の動く方向と足脚を回す方向とを違えて、その方向の間に飛ぶ球道を見破られ難くする。

845Isogawa Takuji : 2017/09/07(木) 00:24:05.44 ID:NquR29t40
今夜の練習。女子。パス・カットで弾み球や撥ね球が発生すると、それを反射衛星砲のように身体で反射させて繋げて、広い空地で自由に球を扱えるようにすると、得点機になる。

<https://www.youtube.com/watch?v=LHfGyvlpze8#t=2m13s>
<https://www.youtube.com/watch?v=x8BFIaIe6FQ#t=17m50s>
<https://www.youtube.com/watch?v=5Hih6cWBFrA#t=25s>

846Isogawa Takuji : 2017/09/08(金) 23:07:53.54 ID:/KQ0oesf0
今夜の練習。中学生。中盤中央の選手にまで「球を見て蹴れ」をやらせていると、球が到着するまで球を凝視し、球を受けてから周囲を見回して、受球者を発見してから送球するので、サッカーとしてなっていない。

847Isogawa Takuji : 2017/09/09(土) 00:07:37.82 ID:WT6+8uWM0
今夜の練習。女子。女性は、第二次性徴で体形が著しく変化するので、重心が上方へ移行したり、体軸が前方へ移行したりするので、体形の変化に合わせて、重心や体軸を合わせる練習をしなければならない。重心や体軸を意識して、走行や練習をする。揺れや振れを最小限にする装具も必要である。

848Isogawa Takuji : 2017/09/09(土) 17:20:54.70 ID:WT6+8uWM0
追記>>847

男子選手でも、足脚を負傷して暇なので、ベンチプレスで上半身の筋肉を鍛錬して重くしてしまい、折角に負傷から治癒して復帰しても、重心や体軸のバランスが変化しているので、以前と同じようにすると、バランスを崩して転倒し、また、負傷するという悪循環に陥ることもある。

849Isogawa Takuji : 2017/09/13(水) 00:01:23.50 ID:pSUKnbIa0
今日の練習。中学生。指示や命令のようなことを言う場合には、その結果について、充分か不十分かを言い、言葉と行動とが言行一致するようにして、監督者や指導員の言う言葉の意味の定義を明確にしなければならない。

トップであれば、監督者の言葉の意味を絶対視させることも可能だが、ユースであれば、ユースの方言の意味に沿いつつ、標準語表現も教えていかなければならない。

やろうともしないのは、やる気が無いのではなく、意味が伝わらないからであることの方が多い。やってみせると言行一致となる。指導資格者の言行を見ていると、原語からの誤訳や誤解が多いのではないかと疑われる。地域性よりも属人性なのではないか。

850Isogawa Takuji : 2017/09/13(水) 00:12:39.64 ID:pSUKnbIa0

今夜の練習。女子。個人によって球を思った場所に飛ばせる距離や走る速さが違うので、それらに対応した守備をしなければならない。守備や攻撃のバランスは、対戦相手の個人や組織の個性によって変化する。

851Isogawa Takuji : 2017/09/15(金) 23:49:24.31 ID:41TJhh0L0

今夜の練習。コーナー・キックとフリー・キック。中村俊輔氏のように予定通りの軌道や位置に球が飛ぶわけではないので、球が出たところ勝負で、軌道や位置を早く予測し速く到達した方が勝つ。自隊の選手が予測や到達し易い球を蹴るのか、他隊の選手が予測や到達し難い球を蹴るのかの場合分けが必要である。

フリー・キックの仰角を、軸足の足首や膝腰での跳躍の加速度で調節していると、地面が硬いと強くなって仰角が上がり、地面が軟らかいと弱くなって仰角が下がるので、軸足の跳躍で仰角調整をしてはいけない。

軸足の跳躍は、身体の回転面を上昇させて、身体の回転軸の傾斜を確保するために行う。仰角を高くすると、回転面が地面と接触することがあるので、足の位置をレコード盤にレコード針を揚げ降ろしするようにして地面との接触を避ける。

レコード盤やレコード針は、今は一般には無くなってしまったので、城島高原で回転ブランコに乗ると分かるだろうか。

<https://www.youtube.com/watch?v=ncxo1rIzhBQ>

<http://www.kijimakogen-park.jp/ride/waveswinger.html>

852Isogawa Takuji : 2017/09/15(金) 23:52:05.92 ID:41TJhh0L0

今夜の練習。女子。サッカーは運動競技なので、組織よりも技術が優先されるところを、部活動や社会人では、組織を優先させて技術を劣後させるので、世界で勝てないことを痛感して、プロ化して技術優先としたというところが、分かっていないこともあるようだ。

853Isogawa Takuji : 2017/09/16(土) 00:12:28.83 ID:BU4sU+oY0

追記>>851

トップ・チームでも、鈴木惇氏が同じ蹴り方をしていて、練習場では上手く行くが、試合場は、練習場とは地面の硬さや軟らかさ

が異なるので、上手く行っていない。

854Isogawa Takuji : 2017/09/16(土) 00:14:37.44 ID:BU4sU+oY0
追記>>853

同じ試合場でも、場所によって硬さや軟らかさが異なっているので、信じられるのは、跳躍して着地するまでの空中での動作だけである。

855Isogawa Takuji : 2017/09/16(土) 00:15:49.02 ID:BU4sU+oY0
訂正>>854

誤：信じられるのは
正：確からしいのは

856Isogawa Takuji : 2017/09/16(土) 12:59:55.14 ID:BU4sU+oY0

今日の試合。組織的な部活動に対して、技術的なユースが勝つには、1対1の守備で得意側に張って来る守備を躲して、苦足側で球を捌く技術が必要となる。日本国内で組織的な守備をしても、外国の一流選手との対戦では、両足が得意な一流選手に対応できない。>>852

857Isogawa Takuji : 2017/09/17(日) 08:36:38.83 ID:T6qS1M+r0
追記>>856

部活動や実業団の守備では、攻撃側の選手が、片足だけが得意であることを前提に、片足だけに対しての守備をするので、両足が得意な選手の攻撃には無力化されてしまう。まず、両足で攻撃ができる選手を育成しなければならない。

ところが、部活動や実業団では、片足が優れていれば通用するし、両足が得意な選手を育成すると、その偽善や欺瞞が露呈することになるので、両足が得意になるような選手の育成を拒絶してきた。

858Isogawa Takuji : 2017/09/17(日) 08:39:58.54 ID:T6qS1M+r0
追記>>857

女子日本代表のなでしこでも、部活動や実業団での独善や欺瞞が波及したようで、欧米代表には勝てなくなった。南米代表には、植民地方式が残存していたので、まだ何とかなっていたが、敗退するようになる。

860Isogawa Takuji : 2017/09/19(火) 22:35:18.68 ID:6d9D9aDc0

今夜の練習。順足を塞がれて、逆足で受けさせられた場合、順足に持ち替えようとする間に入られて球を奪われるので、逆足での捌きをするか、球と対戦相手との間に身体を入れるターンを噛ませ、球を奪われないように持ち替えながら、前に球を送れるよう

にする。

861Isogawa Takuji : 2017/09/19(火) 22:40:05.09 ID:6d9D9aDc0
追記>>851

体軸を傾斜させて仰角を上げる場合に、接地させないように足を揚げておいて降ろすと、遠心力で外振れして思ったよりも回転の半径が広がるので、体軸から足までの半径が伸びないように調整する。

回転の半径が伸びると接地してしまうので、最初は墮振りによる地面と衝突で足を痛めないように、スパイクが無い靴で練習するようにした方が良いでしょう。

862Isogawa Takuji : 2017/09/19(火) 23:23:42.27 ID:6d9D9aDc0
今夜の練習。女子。逆足でのパスやトラップやシュートの練習を流れの中でしておく、試合で使えるので、積極的に行うようにするには、相互の理解が必要なのだろう。良い練習になると喜ぶ人も居れば、怒り出す人も居る。

864Isogawa Takuji : 2017/09/20(水) 00:25:58.61 ID:Zkoe3L110
怒り出す人はいない、ということですか？そうは見えない試合もあるのだが。練習不足である。>>863

865Isogawa Takuji : 2017/09/20(水) 12:34:18.03 ID:Zkoe3L110
非力で球速が上がらないほど芝生の丈が長ければ、低い弾道の球の距離の精度を高める練習をしなければならない。

866Isogawa Takuji : 2017/09/21(木) 20:49:49.71 ID:4UiJ5gRW0
933 Isogawa Takuji : 2017/09/21(木) 11:35:20.20 ID:4UiJ5gRW0
今日の練習。左足でのパスやシュートが外れる原因は、右足でのキックでの体軸の作り方が、左足でのキックでの体軸と異なっているからなので、左右のキックでの体軸の作り方を共通にするのか、瞬時に体軸を移行できるように峻別して近接しておくのかを、練習で体得していなければならない。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1504670107/933>

867Isogawa Takuji : 2017/09/23(土) 00:18:48.42 ID:VSKC0JA70
今日の練習。小学生。キーパーからのパスに対しシュートさせる場合、トラップは、キーパーとの駆け引きのために行うのだから、前に転がすのではなく、横や斜めに転がす。直線的に球に向かい走りながら、横や斜めに動く準備をする。

ダイレクトで、ゴール枠の隅に蹴り込む技術と合わせて行くと、駆け引きの材料を増やすことができる。その場合分けの判断力も

重要である。

球を弾ませた場合は、球の軌道を見定め、球の落ち際を振り抜くようにする。球を見つめ続けると、キーパーの位置や動作が見えなくなるので、水平視野の下側の死角に入った球は、軌道を予測して蹴るようにする。

ヘディングについては、球の軌道を完璧に予測できないと、顔面に球を衝突させて鼻血が出る危険があるので、球の軌道を見つめ続けて頭頂に当てる練習をしてから、徐々に、頭を垂直に立てて額に球を当てられるように練習する。

868Isogawa Takuji : 2017/09/23(土) 07:53:19.53 ID:VSKC0JA70

昨夜の練習。斬り返しの練習は、左右を連続や交互に行わないと、体軸や体重の移動を円滑に行う効果が不足するので、左右の使い分けをするようにも練習する。

869Isogawa Takuji : 2017/09/23(土) 07:53:50.70 ID:VSKC0JA70

昨夜の練習。中学生。スペースに走り込む走者に配球する場合、受球予定地点での球の弾みが接地していないと受け斬れないことがあるので、会合予定地点での弾みが接地するように最初の弾みの地点を調整しながら蹴るようにする必要がある。

870Isogawa Takuji : 2017/09/23(土) 07:54:11.86 ID:VSKC0JA70

今夜の練習。女子。確信が持てるようになったら、様々な作戦を他チームを参考にして試行錯誤し、自分達に合った作戦や戦術を選べるようになる。監督が独断や独善で決めて押し着せをすると、碌なことにならないのは、トップチームを見ていれば分かることである。

871Isogawa Takuji : 2017/09/23(土) 09:44:55.95 ID:VSKC0JA70

昨日の練習。小学生。三角形を組んでパス交換の練習をする場合は、同じ位置でパス交換をしていると位置や角度の感覚の練習には不足なので、パスがズレたら、その角度の分を全員が周回するようにすること。

872Isogawa Takuji : 2017/09/27(水) 00:03:45.49 ID:rz6FXUgW0

今夜の練習。右半身と左半身とでは体重も筋力も異なり、右回転と左回転とでは速度も強度も異なるので、同じようにはできない。体重も筋力も、消耗や疲労や負傷や苦痛で変化するのだから、常に同じ状態ではない。

このため、練習でも試合でも、パス交換をしながら、中央に球が行く体重移動や体幹回転や足脚振幅の組み合わせを、常に探すということをする。中央と右端と左端とを捕捉しながら、球を行かせたい方向に蹴れるようにする。 >>844

873Isogawa Takuji : 2017/09/27(水) 00:09:34.62 ID:rz6FXUgW0

今夜の練習。中学生。ゴール前の横パス。ステップで身体を振動させながらパスすると球は弾み、ターンで身体を滑空させながらパスをすると球は滑る。身体を滑空させるようにステップを踏むことも可能ではある。

対戦相手の守備の足脚を越えてパスしたければ、球を弾ませた方が良いこともある。後方からの中距離や長距離のシュートを撃たせたいのであれば、ヒール・パスで球を弾ませるよりは、ターン・パスで後方にも強く長く球を滑らせた方が良い場合もある。

874Isogawa Takuji : 2017/09/27(水) 00:13:17.54 ID:rz6FXUgW0

今夜の練習。女子。相互に球や人が見えている見ている状態でのパス交換から、見えていない見えていない状態での作戦遂行の時機や位置の合わせ方の精度を高める必要がある。

時間の差による位置の差を考慮して、見えている球や人を、見ておいて、作戦遂行の時機での位置や方向や速度を予測しなければならない。

875Isogawa Takuji : 2017/09/28(木) 11:20:50.05 ID:6+Bk1vBY0

331 Isogawa Takuji : 2017/09/28(木) 11:19:39.36 ID:6+Bk1vBY0

今日の練習。余分な球の浮きや弾みが減ったが、体軸の位置を、球の軌道と足の軌道と合わせる合点を決めて、定める制御が次に必要になる。足で合わせるのではなく、軸で合わせる。足で合わせると回転の半径が変更されるので、回転が歪曲し、球道の精度が低下する。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1504691178/331>

876Isogawa Takuji : 2017/09/30(土) 00:38:36.32 ID:0g2/TUN10

今夜の練習。監督として、予定通りに選手が行動する方が、奪取や負傷の危険がある場合、選手が独自に修正することを推奨するのだが、その修正が適正であるかどうかを選手に告知しないと、どのような修正が適当であるのかが、選手にとって不明なままになってしまう。

877Isogawa Takuji : 2017/09/30(土) 00:44:36.28 ID:0g2/TUN10

今夜の練習。女子。距離や方向を合わせるには、地面と靴裏との摩擦は一定では無いので、空中での体重と速度と方向を一定とし、その運動エネルギーや位置エネルギーを利用した方が精度が出る。

878Isogawa Takuji : 2017/09/30(土) 13:09:07.90 ID:0g2/TUN10

追記>>867

監督者や指導員が、キーパー役として駆け引きするために、跳び出したり跳び付いたりするのはしんどいので、その役割を選手にさせるための練習や道具も必要となる。キーパーグローブや胸部

プロテクターなど。

879Isogawa Takuji : 2017/10/02(月) 22:59:45.44 ID:zwYXWvBI0
追記>>878

小学生は男女共学なので、尾骨や頬骨を保護するアイスホッケーのキーパー用のヘルメットの装着も必要だろうか。ゴールに頭をぶつける危険もある。反射神経や動体視力を鍛えるにも良いのではないか。

880Isogawa Takuji : 2017/10/03(火) 22:11:17.07 ID:oiU8nzk0

今夜の練習。中学生。涼しくなってきたので、運動量を増やして来る対戦相手に試合で勝つには、それ以上に運動量を増やして、走りながら蹴る技術を要求される。

走りながら蹴るには、上下動を無くして、球が浮いたり撥ねたりしないようにする走り方を実現する必要がある。蹴る動作では、浮いたり撥ねたりしないはずなのに、球が浮いたり撥ねたりする原因は、身体の上下動である。

選手が、自分では「100%」のつもりでも、監督は「120%」を100%だと考えているし、プロになると観客は150%を「100%」だと思っていて、もっとできるはずだとなるものである。

剣道の稽古では、能力の限界を高める練習を監督は黙ってやらせているものだが、サッカーでは要らない暴言や侮言をしてしまうのだろうか。竹田高校では、未熟な監督が選手を死なせてしまうようなことをしたが、大阪の一部ではそうなのだろう。

881Isogawa Takuji : 2017/10/03(火) 22:15:56.66 ID:oiU8nzk0

今夜の練習。女子。作戦通りに練習すると引っ掛かるところを、どのように改善するのか。決行するのか中止するのか。奪われた場合の守備の位置取りや対人分担をどうするのかを、試合で判断や対応できるようにしておく必要がある。

882Isogawa Takuji : 2017/10/03(火) 23:27:25.31 ID:oiU8nzk0
追記>>880

走りながら蹴るためには、走る足運びもキックの前回しと後回しと同じにしておくのと効率的で効果的であるし、ランニングがそのまま、キックでのスイングやターンの練習になる。

ゴール前で待ち構えていて、球が来てからバック・スイングしては間に合わないの、蹴足を後方に回して置く準備をするには、ゴールに向かって走り出し、ベクトルを作っておかなければならない。

884Isogawa Takuji : 2017/10/05(木) 09:25:38.27 ID:d1G/jFmf0
追記>>880

そういう暴言や侮言は、選手時代に指導員や監督者から浴びせられてきた言動の反復連鎖であるから、誰がそうしたのかが問題となる。

887Isogawa Takuji : 2017/10/05(木) 12:42:26.19 ID:d1G/jFmf0
追記>>884

植民地では、暴言や暴行で現地人を従わせることが多いようなので、その悪影響があるのだろう。外資系や移民系は外国の植民地になることで威張ったり偉ぶったりすることが多い。

890Isogawa Takuji : 2017/10/06(金) 22:42:09.37 ID:8SGYdaiV0
今夜の練習。女子。引っ掛かった場合に、その5W1Hを憶えておいて、その要素であるWhen・Where・Who・Why・What・Howのどれを外せば引っ掛からないかを考えて、その外し方を実行するようにする。そこに対戦相手の人を行かせないようにする外し方が一般的である。

891Isogawa Takuji : 2017/10/06(金) 22:45:42.43 ID:8SGYdaiV0
追記>>890

「ラインを高くしろ」とは言っても、対戦相手が強豪であれば、そうするための方法や技術が必要なので、それらを教えることができなければならない。

前後の動きよりも、左右の動きの方が効果的であるだろう。パス・コースやクリア・コースを作らないと、相手は引き下がらない。相手が引き下がるような攻撃が必要である。

893Isogawa Takuji : 2017/10/10(火) 12:00:48.41 ID:0jTnG90w0
90 Isogawa Takuji : 2017/10/10(火) 11:10:09.25 ID:0jTnG90w0
シュートの狙定や動作が晚いということ。目で見ていては晚いので、脳内で位置や動作を演算していなければならない。>>85

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1507464831/85>

92 Isogawa Takuji : 2017/10/10(火) 11:59:22.49 ID:0jTnG90w0
追記>>90

小中高生の指導で、球が足に当たらないと「目で見て蹴れ」との誤った指導をしているが、“脳で観て蹴れ”と言わなければならない。球と足の軌道が合うように予測して蹴らないと、晚いのである。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1507464831/90>
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1507464831/92>

895Isogawa Takuji : 2017/10/13(金) 22:26:37.46 ID:B5LQT1070

今日の練習。小学生。上手な選手でも得意足を極めてから不得意足を練習したのでは間に合わず残念なことになることがあるのだから、最初から両足が使えるように練習した方が良い。得意足では中央の向かって蹴り、不得意足ではネットに向かって蹴ると、球を取りに行く時間を節約できる。

ステップ・バーの隙間を4号球を通す練習では、球を弾ませないように蹴るのが肝心なので、足を水平に動かせるように、身体を飛ばして、足の振り軌道と身体の放物線軌道とが相殺されるように調節しなければならない。

http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2017/2017-10-13_Jump&Swing.jpg

896Isogawa Takuji : 2017/10/13(金) 22:30:39.48 ID:B5LQT1070

追記>>895

野球でスイッチ・バッティングやスイッチ・フィールディングが少ないのは、投球されてから打席を入れ替えることができないし、両手にグラブを嵌めることができないからなので、サッカーでは、球の軌道や種類や目的により、右足で蹴るか左足で蹴るかを選択することが必須となる。

897Isogawa Takuji : 2017/10/14(土) 21:52:31.73 ID:FENQ05Hp0

追記>>895

球が、体軸から離れている距離が長くなると、水平方向の半径が拡がるので、垂直方向の円弧軌道の深さが浅くなる。それに合わせて、跳躍する高さを低くする。

898Isogawa Takuji : 2017/10/15(日) 10:53:08.40 ID:L/k0+e1c0

練習していくうちに自分で発見して独自に工夫できる選手と、何か示唆や教授しないと自分で発見して独自に工夫しない選手とがいるが、職業として行うには、自分で発見して独自に工夫しないと成り立たないので、監督者や指導員は、自分で発見して独自に工夫できるように指導や誘導しなければならない。

体技の場合は、身長や体重や骨格や筋肉などが、個人で異なっているのだから、同じことをするにも、違うやり方で行わなければならないからでもある。体格が異なっているのに、同じやり方ですると、同じことはできないし、無理が祟って怪我をしたり、無駄な練習をしてしまうことにもなる。

899Isogawa Takuji : 2017/10/17(火) 08:01:28.85 ID:6zHs0w0r0

140 Isogawa Takuji : 2017/10/11(水) 11:42:08.60 ID:cFY7rZTD0

追記>>139

國分伸太郎氏は、球の動きと人の動きとを別々の脳野で認識しているようなので判断や動作が晚くなる。球の動きと人の動きとを同一の脳野で認識できるように練習しなければならない。

目で見て動くときと遅くなるのは、目から入った像が視覚神経で認識されて、大脳で情報処理され小脳に動作伝達されるまでに時間が掛かるので、脳で観ることで、時間を短縮するという事。>>92

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1507464831/140>

900Isogawa Takuji : 2017/10/17(火) 08:04:48.57 ID:6zHs0w0r0
435 Isogawa Takuji : 2017/10/15(日) 09:16:53.43 ID:L/k0+e1c0
昨日の福岡との試合で川西翔太氏や岩田智輝氏がシュートを外していた原因は同じであり、重い身体で合わせられず、軽い足脚を加速度運動状態で合わせようとしたからである。>>433

狙った点に球が行くように撃つ練習を、下手な監督者や指導員は自分自身ではできないので、選手にもさせることができない、ということ。

434 Isogawa Takuji : 2017/10/15(日) 09:10:38.97 ID:L/k0+e1c0
欧州や南米から監督者や指導員を招聘しても、自国の選手の売込に熱心で、日本人選手には本当のことを教えないから、そういうことになってしまう。>>432-433

アメリカやイギリスは、侵略的なので、同化政策のために交配や混血をして勢力を拡大しようとする。自分で考えて自身で行える監督や選手を潰すこともある。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1507464831/434-435>

901Isogawa Takuji : 2017/10/17(火) 08:07:44.30 ID:6zHs0w0r0
139 Isogawa Takuji : 2017/10/11(水) 11:36:33.34 ID:cFY7rZTD0
今日の練習。ゴム・バンドを使用したキック動作のバランス練習で、頭や首筋が動く選手は、キック動作のスイングやインパクトにおいて、重い頭が動くことで体幹が揺れたり振れたりする崩れを発症しているので、鏡の前で頭が首筋が動かないように練習をする必要がある。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1507464831/139>

902Isogawa Takuji : 2017/10/17(火) 11:45:23.78 ID:6zHs0w0r0
524 Isogawa Takuji : 2017/10/17(火) 11:44:32.56 ID:6zHs0w0r0
今日の練習。球を受け止めて周囲を見回して出す人を決めて蹴るという練習をやらされてくると、球を見る脳野と人を見る脳野とを別々にしてしまい、人の動きを予測する時間を短くしてしまうので、脳の訓練としては劣悪である。ダイレクトやワンタッチでの練習をすると、球を蹴る方角や速度の精度に表れる。>>140

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1507464831/524>

903Isogawa Takuji : 2017/10/17(火) 21:57:28.00 ID:6zHs0w0r0
追記>>902

練習では、想像（イメージ）した人の挙動予想や球の軌道予測が事実（ファクト）の人の挙動や球の軌道と一致していたかを常に確認し、想像と事実とが合致するように、想像の精度を向上させていくようにする。戦術や配置の変更において想像を変化させるために必須な脳力である。

904Isogawa Takuji : 2017/10/17(火) 22:02:04.82 ID:6zHs0w0r0

今夜の練習。中学生。ターンの身体回転を使って、球に高速回転を掛けるには、球の軌道と自身の挙動を正確に予測や制御できなければならないので、身長や体重が変化する時期に固定的に考えてはいけない。毎日、体格が変化していると考えて、基礎練習で視覚認識と身体動作との一致を確認する。

905Isogawa Takuji : 2017/10/17(火) 22:07:18.30 ID:6zHs0w0r0

今夜の練習。女子。単独突破で身体の数による運動量が大きくなると、バック・スピンだけでは吸収できなくなるので、サイド・スピンを併用する。身体の進行方向をゴール・ポスト内側1mに向けて、軸足を捻らないように、身体を跳躍させて、横方向に曲げる球のシュート・レンジを確保する。着地は踵を前に向けて足首に過負荷が発生しないようにする。

906Isogawa Takuji : 2017/10/19(木) 08:29:08.62 ID:sf0wnP0H0
追記>>900

点に球を当てる練習には、竹をゴール・ポストの高さに切って、垂直に立て、先端に銀紙を吊るし、それに当てるように練習する。

ネットの同じ場所ばかりに当てると破れるので、移動できるように、3mゴールに紐で結ぶ、いう方法もあるだろう。

907Isogawa Takuji : 2017/10/19(木) 08:31:55.30 ID:sf0wnP0H0
関連>>343

560 Isogawa Takuji : 2017/10/18(水) 11:28:49.82 ID:1Tz2MB0H0

今日の練習。國分伸太郎氏や岩田智輝氏や福森直也氏は、準備に於ける身体の向きの角度の目が粗いので、30度であるところを、15度や5度に目を細かくして、左・左中・中・右中・右の角度の幅を3度や1度以下にしていく必要がある。

大津耀誠氏は、得意な右足を振り回し過ぎて枠に収まらないが、不得意な左足では振り回さずに体重を使っているのが枠に収めるという逆転現象を発症していた。準備を十分にすれば、足を振り回して、加速度運動で精度の低い球を蹴らなくて済むようになる。

908Isogawa Takuji : 2017/10/20(金) 23:01:14.26 ID:U5H4zYjZ0

今夜の練習。体重移動と体幹回転とを合成する場合、体幹回転を真円にしていないと合わせるのが難しくなるので、真円回転することができるように体軸を中央に定めることが必要である。

体軸を中央に定める矯正方法として、ランニングでの捻転走法がある。肘をL字に曲げて脇腹に密着させて、拳を水平に前に突き出し、体幹の捻転が左右均等に回ることを確認しながら走る。

慣れてきたら、肘の密着を緩めて、目で拳を見ながら、あるいは影を見ながら、左右均等に捻転していることを確認する。

909Isogawa Takuji : 2017/10/20(金) 23:04:52.95 ID:U5H4zYjZ0

今夜の練習。コーナー・キックの守備。球の軌道を曲げて直接にゴールを狙ってくる球に対する守備で的確な指示ができていないのは、男性と女性とでは身長に差が有って、男性では分からないことがあるからと見られる。キーパーが、ニアやファーに自由に動けるようにしておくことも重要である。

912Isogawa Takuji : 2017/10/24(火) 13:03:11.18 ID:0dTnWnEH0

849 Isogawa Takuji : 2017/10/24(火) 13:02:25.22 ID:0dTnWnEH0

今日の練習。伊佐耕平は、球に合わせる足の高さが合わないことがあるが、歩数や歩幅の関係で合わせられなくなることが多いので、歩数や歩幅を合わせるための位置取りを考えるようにしなければならない。國分伸太郎氏は、球の中心の高さと足の高さとを合わせる意識を高めなければならない。

吉平翼氏は、球を曲げようとするならば、体幹を回す加速度と、体重を動かす加速度との方向を一致させる必要がある。一致していないと、体重移動の方向が体幹回転の影響で歪んでしまうので、変化球を蹴る基準が定まらなくなり、飛球軌道や到達地点が定まらなくなるからである。三平和司氏も、負傷の影響か、定まっていなかったが。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1507464831/849>

913Isogawa Takuji : 2017/10/27(金) 10:55:42.22 ID:T5f01vkr0

追記>>909

練習としては、前に出てサイドに弾き出せる位置と、後に逸らしサイドを割り切れる位置とが個人によって異なるので、立ち位置を決める練習をする。

キーパーが練習するためには、曲がる球を蹴り当てるキッカーの育成が先行しなければならない。>>906

914Isogawa Takuji : 2017/10/27(金) 22:55:29.51 ID:T5f01vkr0

今夜の練習。中盤に密集を作って、そこに球を放り込むことで、ミスをかバーするという戦術は、時間や空間のロスが大きいので、パスの球速や方向や仰角や回転の制御の技術を発達させないこと

になる。ステップやターンをしながら、自身の方角や走速や位置を自覚して蹴る練習をしていかないと、選手の進歩を阻害する。

915Isogawa Takuji : 2017/10/27(金) 22:59:54.64 ID:T5f01vkr0

今夜の練習。女子。クロスやシュートが不発に終わった原因は、弾みながら前に転がって行く球に追い付いて蹴る際に、弾み球の撥ね際を蹴ると、球と足との接触時間が短くなり、方向や球速や仰角などを制御できなくなることがあるので、球の落ち際を蹴ることで、球と足とが密着や包接するように接触時間を長くし、それらを制御できるようにする。

「台無しにした」と非難しては選手の進歩が無いので、何が原因だったかを説明しなければならない。

918Isogawa Takuji : 2017/10/28(土) 12:58:25.45 ID:f9NrN2a20

追記>>915

対戦相手の守備も、落ち際を狙って阻止してくるので、その裏を搔いて撥ね際をダウン・スイングで上から叩くという方法もあるが、技術的には難しい。

919Isogawa Takuji : 2017/10/31(火) 22:06:02.73 ID:ZBikRkK/0

今夜の練習。中学生。見えていない地域や空間に蹴る場合、球を蹴る時点では無くて、球が達した時点での人の位置や動向を予想する必要がある。期待して、自隊が早く速く動いたり、対戦相手が遅く遅く動くような予想をしがちである。

920Isogawa Takuji : 2017/10/31(火) 22:22:21.72 ID:ZBikRkK/0

今夜の練習。女子。最近の試合で、昼飯前の準決勝には勝つが、昼飯後の決勝に敗れることが多いようだ。昼御飯を食べると胃腸に血が回って、頭脳や神経に血が巡らなくなることがあるので、昼御飯は消化器に負担が少ない食事の献立とする必要がある。

戦国時代には、干飯と焼き味噌とを携行し、飯盒炊爨で味噌粥を食べていたそうだが、現在では携帯コンロでの鍋や電気自動車のコンセントに炊飯器を繋いで、味噌雑炊を食べるようなものか。野菜や肉類は現地調達だったようだ。饅頭や団子は小麦粉の場合である。

921Isogawa Takuji : 2017/11/01(水) 20:41:29.59 ID:WJGwvxf60

336 Isogawa Takuji : 2017/11/01(水) 20:40:39.24 ID:WJGwvxf60

今日の練習。パス交換の緩急による突破。速球を遅球に変換するにおいて、進行の運動エネルギーを回転の運動エネルギーに変換するのだが、回転する球への対処が不得意な選手は、球に回転を与えることを躊躇するので、十分に球を減速できない。

聞くとところによると、球を斬るように蹴って球を回転させることを禁止している場合もあるそうなので、その悪影響なのだろうか。

球を水平に規則的に回転させて送り受けをする練習が必須である。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1509021266/336>

922Isogawa Takuji : 2017/11/01(水) 20:44:22.32 ID:WJGwvxf60

今日の練習。小学生。半円の地域内でパスを受けてシュートするのなら、パスが蹴られる前に、シュート・モーションを始めないと間に合わない。パスを出す人は、そのシュート・モーションに合わせて、パスを送らなければならない。

923Isogawa Takuji : 2017/11/01(水) 20:47:15.05 ID:WJGwvxf60

今日の練習。中学生。横に動くと身体が傾いて、球を斜め回転に蹴ってしまい、受球者にパスを受け難くしてしまうことがあるので、横に動く場合に、身体を垂直に維持して、水平に移動できるように意識して練習する必要がある。身体が斜めになると、高さの合わせも難しくなり、精度を出せなくなる。

924Isogawa Takuji : 2017/11/02(木) 11:48:11.48 ID:x84UmuVv0

369 Isogawa Takuji : 2017/11/02(木) 11:47:32.44 ID:x84UmuVv0

今日の練習。体軸を垂直に維持して水平に移動する骨格や筋力を意識すると、思うところに球が行くようになるものだ。足先から見える景色を、脳で観るようにもしなければならない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1509021266/369>

925Isogawa Takuji : 2017/11/04(土) 22:20:32.15 ID:f4qIXJ3H0

436 Isogawa Takuji : 2017/11/03(金) 22:55:40.70 ID:vXHnez8U0

今日の練習。後方から到着する飛球をダイレクトで前方に蹴るという練習も必要である。蹴る方向まで示して蹴っているのに、球をトラップされると、なぜ球を止めないと蹴れないのかと不思議に感じることもあるが、そういう癖を付けられてしまっているのだろう。状況に合ったプレーができなくなる元凶である。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1509021266/436>

927Isogawa Takuji : 2017/11/09(木) 11:29:49.21 ID:1nMXbRzD0

784 Isogawa Takuji : 2017/11/09(木) 11:28:41.96 ID:1nMXbRzD0

今日の練習。後藤優介氏は、左足のスイングの軌道制御の正確性に自信が無いのか、足の縁や角の点で球を当てずに、足の甲の面に球を当ててしまうので、シュートの精度が出ないようだ。

リフティングの練習で、足の甲に当てるだけの練習をしているとそうになってしまうので、テニスのリフティングと同じように、縁や角に当てても続けられるようにしなければならない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1509021266/784>

929Isogawa Takuji : 2017/11/12(日) 18:31:18.05 ID:PPbLtdjS0

今日の練習試合。中学生。野球で言うランニング・スローの精度が低いので、野球の練習方法を取り入れてはどうだろうか。本塁と一塁と二塁と三塁とを四角形に設置し、ファースト・セカンド・ショート・サード・キャッチャーの位置に選手を配置し、本塁からゴロやライナーやフライをノックし、ダブル・プレーをするように練習する。

四角形は、サッカーなので正方形で無くても構わない。精度向上の上達段階を考慮して、塁間の距離や角度を決める。各塁の設定は、地面に図形を描いたり、コーンで範囲を決めたりする方法があるだろう。

930Isogawa Takuji : 2017/11/13(月) 23:24:12.48 ID:/AhfSUOZ0

227 Isogawa Takuji : 2017/11/13(月) 23:23:27.61 ID:/AhfSUOZ0

今日の練習。走者へのフィード。走者の走路に沿って球を曲げるのであれば、最初から球を斬りに行くと球に足が滑るので、球を足に当てて、斬る方向と逆に圧して揃ってから斬るようにする。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1510387066/227>

931Isogawa Takuji : 2017/11/14(火) 08:28:49.40 ID:agGinKWT0

追記>>929

各塁の位置関係を前後左右に入れ替えたり、走者の位置や人数や走向を変化させて、状況判断を思考する練習もする。体勢が整わない場合は、体勢を整える準備ができていない選手にパスをして、球速や精度を高めるようにする。

932Isogawa Takuji : 2017/11/14(火) 11:30:28.51 ID:agGinKWT0

237 Isogawa Takuji : 2017/11/14(火) 11:29:43.93 ID:agGinKWT0

今日の練習。最後の蹴踏の左右への方角は、蹴足を精一杯に伸ばしている場合、軸足を曲げたり伸ばしたりして、回転半径を短くしたり長くしたりすることで、調節できる。着地は、前方に踵を向けてすること。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1510387066/237>

933Isogawa Takuji : 2017/11/14(火) 22:18:58.92 ID:agGinKWT0

今夜の練習。中学1年生は、まだ体幹が脆弱なので、脚を伸ばしたり、足を振り回したりすると、体勢が崩れてしまう。脚を伸ばさず身体を動かし、足を振り回さず身体を回すようにすることが必要である。

934Isogawa Takuji : 2017/11/17(金) 22:57:37.56 ID:fMz6/DeR0

今日の練習。小学生。足脚の運動神経と触覚神経とは反射や連動しているので、視覚で確認するよりも、早く動くことができる。このため、普段の自宅練習や昼休練習や基礎練習で、視覚で確認

せずに、触覚だけでトラップした球の位置や動向や回転を、捕捉できるように練習する。

935Isogawa Takuji : 2017/11/17(金) 23:03:27.81 ID:fMz6/DeR0

今夜の練習。中学生。球を奪いに全速力で走行すると、球を取められずに、逆に奪われてしまうことが多いので、球を捌いて送ることができるようにすること。球が膝の高さに来て、球を弾いてしまう場合には、跳躍して脚の間に挟み込んでターンしながら、後方両足着地するようにする。

球を足を振り回して蹴ると、足脚だけでは十分な力を球に与えられないので、速い球を受けたり送ったりすることができなくなる。体重移動と体幹回転とを組み合わせ、最適な位置取りを、球や人に対して行うことができるようにする。

936Isogawa Takuji : 2017/11/17(金) 23:08:07.25 ID:fMz6/DeR0

今夜の練習。女子。中長距離に蹴る場合に、同じ足の部位に球を当ててばかりいると、その部位が痛くなって、精度や球速を球に与えられなくなるので、両足の様々な部位を使うことで、最適なスイングを研究して習得するようにする。

連携では、個々によってポジショニングやタイミングが異なるので、それをチーム共通にしようとする対戦相手に見破られ易くなるので、個々の異なった特性を選手各人が把握して、対戦相手に見破られにくくした方が良い。それでも癖を見破られた場合は、パターンを変えられるように練習しておく。

937Isogawa Takuji : 2017/11/18(土) 12:53:55.83 ID:eEY1c9pv0

追記>>935

また、球を見ようとして、頭が前に俯くと、その動作で身体全体が前のめりに縦回転してしまうので、その反動で球を蹴る際には足脚が過剰に斜め上に動作することになる。パスやシュートでは球を浮かせたり枠を外したりしてしまうようになる。

シュートでは、枠の縦よりも横の方が長いので、身体を垂直方向では無く、水平方向に回転させた方が、狙いを定められないのであれば、枠に入る確率を高めることができる。

狙いを定めてシュートを撃ちたければ、枠に入るだけで満足する練習をしてはならず、枠内に標的を設置して、それに当てる練習をしなければならない。枠や網に引っ掛ける的が必要である。

938Isogawa Takuji : 2017/11/20(月) 01:33:02.43 ID:InZXV2Ni0

付記>>937

満足しないということは、飢餓や貪欲などの野蛮な状態や態度では無く、自己満足せずに向上心を抱く謙虚な姿勢や態度である。餌を与えずに飢餓させて貪欲に喰い付かせるような指導は、欲望に起因する暴力を誘発してしまう。

939Isogawa Takuji : 2017/11/21(火) 22:30:53.27 ID:3EM85GN10

今夜の練習。トラップで球を浮かせてしまい、球が落ちて来る迄、その場に居付いてしまい、プレスされて球を失う事態が多発していた。球を浮かせないようにターンしながらトラップできる姿勢の方角や動作の方向を修得しなければならない。

習得は他人に習って得ること、修得は自分で修めて得ること、という意味である。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#578>

940Isogawa Takuji : 2017/11/21(火) 23:10:30.97 ID:3EM85GN10

今夜の練習。中学生。長い演説や説教をすると、気温が下がっているので、選手に風邪を引かせる危険がある。選手の言語能力にも差があるので、長い演説や説教は文章に書いて、論理的になるようにしなければならない。選手が、保護者や教職員や先輩などに訊いて、意味を正確に理解できるようにすることも必要である。

941Isogawa Takuji : 2017/11/21(火) 23:15:49.90 ID:3EM85GN10

今夜の練習。女子。球を足に当てる部位やスイングによって球の飛ぶ方向が変化するので、部位や脚振を一定にして、姿勢の方角や体重移動の方向を変化させることで、球の飛ぶ方向を調整することができるようにする。 >>936

そうすると、ミス・キックをしても、球がどちらに飛ぶかを予測し、次にすべき行動の判断を早くすることができる。対戦相手のプレスで、姿勢の方角や体重移動の方向を限定された場合に、球を足に当てる部位や脚振の変化で、球を飛ばしたい方向に飛ばせるようにもする。

942Isogawa Takuji : 2017/11/21(火) 23:18:22.97 ID:3EM85GN10

追記>>940

走る速さや跳ぶ高さは、人によって違うので、それだけで優劣を競ってはいけない。走るのが遅く跳ぶのが低い選手は、判断力や想像力で、それらを補おうとする。

943Isogawa Takuji : 2017/11/23(木) 20:24:40.63 ID:DdHoDaPa0

今日の試合。球に対する目測や予測の精度を高めると、足に当ててから体を移動させるのではなく、足と体とを同時に移動させることができるので、2動作を1動作として、試技時間を短縮することができる。

944Isogawa Takuji : 2017/11/24(金) 23:41:02.49 ID:GPqMgEpW0

今日の練習。小学生。ヴォレー・シュートを撃つには、球の高さ

に足の高さを合わせて水平に振り抜かなければならないので、バック・スイングの際に足の高さを球を撃つ高さに上げておかなければならない。 >>670

足が上がらなければ、低い位置で水平に撃ち、徐々に高い位置で撃てるようにする。球の空中での放物線軌道や重力加速度による速度変化を予測できるようにもならなければならない。 >>674

945Isogawa Takuji : 2017/11/24(金) 23:46:22.29 ID:GPqMgEpW0

今夜の練習。女子。フィードやクロスの距離の合わせ方は、球を斬る量と推す量との按分で行うようにする。

631 Isogawa Takuji : 2017/11/20(月) 00:17:03.46 ID:InZXV2Ni0

鈴木惇氏の距離が合わないのは、球を蹴る運動量を加減しているからなので、球を蹴る運動量を加減せず、球を斬る運動量と球を推す運動量との配分を適量に加減する蹴り方に変えなければならない。

227 Isogawa Takuji : 2017/11/13(月) 23:23:27.61 ID:/AhfSUOZ0

今日の練習。走者へのフィード。走者の走路に沿って球を曲げるのであれば、最初から球を斬りに行くと球に足が滑るので、球を足に当てて、斬る方向と逆に圧して措いてから斬るようにする。

237 Isogawa Takuji : 2017/11/14(火) 11:29:43.93 ID:agGinKWT0

今日の練習。最後の蹴踏の左右への方角は、蹴足を精一杯に伸ばしている場合、軸足を曲げたり伸ばしたりして、回転半径を短くしたり長くしたりすることで、調節できる。着地は、前方に踵を向けてすること。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1510387066/631>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1510387066/227>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1510387066/237>

946Isogawa Takuji : 2017/11/25(土) 20:17:36.89 ID:roH8kG2j0

今日（2017年11月25日）の第41回全日本少年サッカー大会大分県大会準決勝。カティオーラU12は、対戦相手に対しての観察力が、ドリームキッズよりも相対的に不足していたので、攻撃では単調になって行き詰まり、守備では対戦相手の変化への対応が後れていた。

全てをセットプレーのように決めてやる方法は、未熟な相手には通用するが、上手な相手には通用しない。練習の段階から、選手の判断力による攻撃の変化や守備の変化への対応を、チーム内で試合形式で練習しておくべきだろう。

判田と別府ミネルバとの試合はPK戦となった。PKでは、確率でのシュートでは外れることがあり、的を狙い定めたシュートの練習が必要である。キーパーの対応にもそれが表れる。

948Isogawa Takuji : 2017/11/25(土) 23:42:33.28 ID:roH8kG2j0

もちろん、トリニータU12が勝てなかった理由や原因としても書いていることである。読解力や識見力が無いと読み取れないの

951Isogawa Takuji : 2017/11/26(日) 08:36:27.84 ID:9egNn2Nf0

外国人選手の脚が伸びて来るのは、腰の高さを低くできるからであるので、日本人の選手も、腰の高さを上下できるような走法や蹴法の鍛錬をしなければならない。体操選手ができるのだから、日本人ができないわけではない。 #daihyo #代表 #urawareds

日本人選手でも、フットサル出身選手は脚が伸びるので、地面が土砂であることの影響が大きいのだろう。グラウンドが土砂でも、体育館で脚を伸ばす練習をしておくことができる。

#daihyo #代表 #urawareds

基礎練習で、前後左右の4か所に設置したコーンの先端にタッチさせる練習があるが、あれでは体幹が傾き、脚を伸ばせていないので、人を掴むために腕を伸ばす練習ではなく、球を奪うために脚を伸ばす練習に切り替えなければならない。

#daihyo #代表 #urawareds

952Isogawa Takuji : 2017/11/26(日) 18:33:39.30 ID:9egNn2Nf0

今日の試合。20点の得失点差を逆転しようとしたのだろうか。超攻撃的に行って守備が破綻し、3失点の前半になってしまった。前半を風上で行くゲーム・プランをコイン・トスで風下に立ったのだから、変更しなければならないところもできていなかった。

953Isogawa Takuji : 2017/11/28(火) 21:37:42.43 ID:VudBXb300

今夜の練習。パス精度が低いと、双方の間を近めて走速も球速も遅くなることになるので、双方の間を遠めて、パス精度を高めて、走速も球速も速める必要がある。パス精度には、方向だけでなく、次に蹴るであろう方向への支援を球転(球の回転)により行う。

954Isogawa Takuji : 2017/12/01(金) 23:27:34.72 ID:s18nAFen0

今夜の練習。今年は、フィジカルでの瞬発力が足りなかったことで、戦術が成功し準備充分の場合は良いが、戦術が失敗し準備不足の場合に脆弱だったので、来年は、瞬発力も強化する必要がある。激しい練習が必要なので、激しい練習をしてきていないと、選手にさせることができない。

955Isogawa Takuji : 2017/12/01(金) 23:31:18.61 ID:s18nAFen0

今夜の練習。中学生。達成しなければならないことは、判明しているのに、それを達成するために、どのような練習をしなければならないかは、選手個々の課題であり、失敗を繰り返して、成功する練習を発見していく必要がある。

956Isogawa Takuji : 2017/12/01(金) 23:55:38.82 ID:s18nAFen0

今夜の練習。女子。シュートが撃てる距離は、選手によって違う

ので、パス・コースを塞ぎに行くと、シュート・コースを空けてしまうことになるので、連携として、どのようにするのかを相談しなければならない。

957Isogawa Takuji : 2017/12/03(日) 12:23:37.97 ID:CtZJD8BD0

今日の試合。上半身が傾いたり揺れたりしてバランスを崩す場合は、対戦相手の守備の隙間に斬り込む際に、後向きで受けて後ろに出す振りをして、前を向いてシュートをする練習をすると良い。

ターンするには、上半身が垂直になっていないと体軸が振れて、自分で自身が何処に居るのが、数mm単位で正確に分からなくなるので、それを改善する。

オフサイドの突破に関しては、突破者が、球が配球者に到着した時刻で出発してしまうので、球を配球者が発射した時刻を、出発の時刻にしなければならない。そのためには、配球者が一接触で球を発射できるようにしたり、突破者が、到着する球の難易度や配球者の姿勢や体勢を見極めて、出発時刻を調整する必要がある。

958Isogawa Takuji : 2017/12/03(日) 20:03:29.51 ID:CtZJD8BD0

今日の試合。小学生。先のことを考え、自発的で自律的な判断力や行動力が必須になるので、監督は、できるだけ、指示や命令をしない方が良い。監督の声を聞くと、判断が遅れて、行動が疎かになることがあるからでもある。プレー持続中ではなく、プレーの合間に、事前の注意点や事後の改善点を述べる方が良い。

959Isogawa Takuji : 2017/12/04(月) 08:10:06.34 ID:p2EYDdNK0

追記>>957

方法としては、右回転なら左足に球を当てて後に蹴る振りをして、右足に球を当て直して前に転がす。その際に、バック・スピンやサイド・スピンを掛けて球を留める。左回転では、逆足を使う。球を見ると、上半身が傾いたり揺れたりするので、球を見ないで、触覚の感覚だけで行う。シュートも感覚だけで蹴れるようにすることが望ましい。シュートまでの距離や歩数や時間を削減する。

960Isogawa Takuji : 2017/12/06(水) 00:12:48.74 ID:HBwo2hZs0

今夜の練習。仕組（システム）や戦術の浸透度が低いので、応用が効かない。対戦相手が少しでも対応すると、それへの対応での微調整ができず、出たとこ勝負になってしまう。微調整が難しいのであれば、いっそのこと仕組（システム）を変更してしまった方が、組織的な対応力が向上する。仕組変更の練習も、役に立つし、元の仕組に再変更した時には、前の仕組とは違う微調整が、対戦相手への観察力や洞察力を磨いて、できるのではないか。

961Isogawa Takuji : 2017/12/06(水) 00:17:06.60 ID:HBwo2hZs0

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。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-011.htm#95>

962Isogawa Takuji : 2017/12/06(水) 08:11:03.35 ID:HBwo2hZs0
追記>>961

簡単に言うと、優勢側で楽をしている選手を、劣勢側で苦労している選手と交代させることで、負荷を均等にしたり、鍛錬や発見の機会を設けるということ。

963Isogawa Takuji : 2017/12/08(金) 22:43:30.55 ID:1TqpU3Po0

今日の練習。小学生。ゴールの上隅に蹴り込む練習。仰角を調節するには、正面の正中線に対して、正面を時計盤の12時の方向とすると、真横は、3時や9時なので、蹴る位置を2時や10時の方向に動かして調節する。蹴る際の足の開き具合の角度も調節する。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#327>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#499>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#912>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#914>

964Isogawa Takuji : 2017/12/08(金) 22:47:24.42 ID:1TqpU3Po0

今日の練習。足先に冴えを出して技を効かすには、力のゆとりが必要なので、体重移動や体幹回転を駆使して、球を捉えるようにする。近距離や中距離のパス交換では出来ているので、クロスに対応する目測や予測の精度を高めて、球に対して追い撃ちをせず、迎え撃ちができるように、周り込みの動作が出来るようにする。

965Isogawa Takuji : 2017/12/08(金) 22:55:42.38 ID:1TqpU3Po0

今夜の練習。中学生。ターン・キックの精度を高めるには、準備としての姿勢の方角と、行動としての動作の方向との連動を意識する必要がある。練習で、同じ方向から来た球を同じ方向に蹴る練習では、その連動の調節をしなくても構わなくなってしまうので、同じ方向から来た球を違う方向に蹴る練習をする必要がある。

具体的には、ゴールの前に10個のペットボトルを等間隔で並べ、右端や左端から順番にターン・キックを命中させる練習をする。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/755.htm#898>

898Isogawa Takuji : 2016/06/09(木) 12:31:38.57 ID:qtts1k/S0

今日の練習。10対10(キーパーは攻守交代の受け渡しのみ)。

普通に放置しておく、球を受けてから離すまでの時間が長いので、一回接触のみとすると、支離滅裂になる。それが支離滅裂にならないようにしつつ、判断や行動の自主性や迅速性を高める技能向上との間に、進歩するための段差がある。

伊佐耕平氏は、中央への蹴踏と門際への蹴踏との間に大きな違いがあるので動作が大きいのだろう。球門内の線に70cmごとに2リットルのペットボトルを置いて、端から一つずつ当てていく練習が必要そうだ。

966Isogawa Takuji : 2017/12/08(金) 23:00:29.13 ID:1TqpU3Po0

今夜の練習。女子。シュート・コースを塞いで、パスの相手への対応を別の選手がすると、対戦相手はドリブルを仕掛けて来るので、ドリブルへの対応に切り換えなければならない。一連の動作を練習では考えて行い、考えに耽って足が止まらないようにする。

Don't think, feel. とも言うが、考えて練習し、考える速度を速くして、考える時間を短くするという。余計なことは考えないようにする、ということをする、そこに隙が生じる。判断力を高めるとは、そういうことである。

968Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 08:34:35.55 ID:Fb+djxvZ0

改訂>>965

誤：行動としての動作の方向

正：発動としての動作の方向

969Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 08:37:24.82 ID:Fb+djxvZ0

通信記録や通信傍受により、顧客取引系列や指揮命令系統などを外資系や移民系に捕捉され、擬声電話による介入や擾乱が行われていることに、留意する必要がある。福岡での金塊窃盗にも通信記録や通信傍受が使用されていた疑いがある。>>967

971Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 12:48:47.87 ID:Fb+djxvZ0

今回も代表戦の当日である。清武弘嗣氏が出場することがないので、多数の来場者が見込まれる。>>970

973Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 17:52:29.83 ID:Fb+djxvZ0

西山哲平氏や宮明透氏とは、議論にならない。彼等は新興宗教の信者のようなものである。溝畑教や田坂教である。同根であるだろう。>>972

977Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 18:35:31.08 ID:Fb+djxvZ0

今年はユース選手の昇格が無いようだが、監督である鈴木智彦氏の力不足が原因なので、監督の交代が必要である。外部から選手を採用するようでは、西山哲平氏の背信行為と認識される。田坂

和昭氏と鈴木智彦氏は、東海大学の同窓であり、そういう策略でユースを衰退させていてはいけない。

979Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 21:54:15.79 ID:Fb+djxvZ0

今夜の練習。球を見て蹴る練習をしていては、実際の試合で球が見えないで蹴るための練習にならないので、球を触って蹴る練習をしなければならない。球を見失っても、球を触れ失わなければ良いのだから。

980Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 21:57:33.76 ID:Fb+djxvZ0

今夜の練習。中学生。突破者への配球は、突破者の歩幅や歩速や歩数を考慮し、最適な足に当てて突破者の触覚を活かすように、送球するようにする。突破者への支援として、足下を見ないまま、前を向いてキーパーとの駆け引きや勝負ができるようにする。

981Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 22:01:27.49 ID:Fb+djxvZ0

今夜の練習。女子。フィードで横回転して球が曲がり過ぎる場合、その球の横回転を縦回転にするように、足の甲の上を球を斜めに転がすようにする。

中学生は、足よりも先に、身体を対戦相手と球との間に入れて、その身体的位置により、脚を伸縮させ、球に足が合うようにする。球に足を合わせてから、身体を動かすので、対戦相手の足が球に届いてしまい、奪われることが多い。

982Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 22:04:17.63 ID:Fb+djxvZ0

ここも現実世界である。「ネットは現実世界ではない」とか言うのは、現実世界に住んでおらず、N T Tの井の中の蛙として仮想空間で遊興してきたことを意味する。仕事をしている振りだけで給料が貰えていたのだろう。>>978

983Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 22:41:14.36 ID:Fb+djxvZ0

追記>>980

突破者が、自分がトラップし易いように走速を緩めると、配球者の予測とズレて、球が前に外れるので、突破者は走速を緩めてはならない。

対戦相手の守備が存在すると、その隙間や空地が合流地点になるので、練習として分かり易くすることができるが、カウンターでの突破の場合は、目標が存在しない場合があるので、等速度運動で合わせた方が良い。

985Isogawa Takuji : 2017/12/15(金) 18:38:32.72 ID:xMGDH+2Z0

今日の練習。左足でのシュートが苦手な選手は、筋力が足りないのと、姿勢の方角や動作の方向が右足でのシュートの方角や方向

を踏襲しているので、球が右に逸れてしまう。最適な方角や方向を暗中模索しなければならない。

球を見て蹴ると、頭が傾いてバランスが崩れるので、球を見て、軌道を脳で予測して、球を見ないで蹴る必要がある。空振りしてでも球の位置や軌道を正確に捕捉や予測できるようにする。足下の球を目で見ることにはできない。

986Isogawa Takuji : 2017/12/15(金) 22:51:51.66 ID:xMGDH+2Z0
追記>>985

右足で蹴ると、脚の振りが右から左方向へ向かうので、バランスを取って、身体の姿勢の方角や体重の移動の方向を、左から右へと向かわせる。脚の重さは、全体重の1/5ぐらいなので、速度や距離や時間を加減する。

左脚で蹴ると、脚の振りの向きが逆になり、身体の姿勢の方角や体重の移動の方向は右から左に向けるようにする。脚の振りよりも、体重の移動で蹴る力を増やした方が簡単ではある。

987Isogawa Takuji : 2017/12/15(金) 22:57:16.36 ID:xMGDH+2Z0
今夜の練習。処理が難しい球が来て、足下の球を見るために下を向いてしまった場合、第一選択肢の方角を視野の中央にして顔を上げると、第二選択肢が見えなくなってしまい、パス相手を探している時間が掛かり居付いてしまう。

第一選択肢の方向を視野の隅にして、トラップの状況により蹴り易い第二選択肢を探し易い方角に、顔を上げるようにした方が、球を奪われ難い。

988Isogawa Takuji : 2017/12/16(土) 00:37:14.71 ID:n0aDnNzY0
今夜の日本代表女子の北朝鮮代表女子との試合。足下の見えない球への的中率が低く、球速が出ずに、パスの相手に届かず、奪われる事態が多かったので、見えない球への予測精度を上げ、球速や球向をきっちりと調節できるようにする必要がある。

989Isogawa Takuji : 2017/12/16(土) 07:02:59.01 ID:n0aDnNzY0
追記>>988

監督者や指導員が、選手に間違っことを教えていると、それに気が付いた選手に恨まれることがある。努力や時間を無駄にされていたからである。その監督者や指導員も、先生や先輩に間違いを教えられてきたに過ぎないことでもある。その組織や人脈などに依存していると、その間違いを修正することは、「裏切者」や「乱心者」として排除される危険もあるだろう。

見えていない球を「見えている」と誤認や誤解していると、脳で観ている予測や予想や期待に過ぎない、球や人の位置や軌道を、より精細化や精緻化する練習をすることができなくなる。

991Isogawa Takuji : 2017/12/16(土) 11:03:14.98 ID:n0aDnNzY0

選手の骨格や筋肉は、個人によって異なっているので、その選手個人に合わせたトレーニング・プロセスにより結果を出さなければならず、結果が悪ければ、監督者や指導員の方法論の間違いを正さなければならない。 @TatsuoSugimoto

基礎トレーニングで、同じ指示をしても、違う判断や異なる行動をする選手が出て来る。それを無理矢理に合わせるのか、選手の個性として伸展させたり、組み合わせさせて活かすのかも、監督者や指導員の器量である。 @TatsuoSugimoto

992Isogawa Takuji : 2017/12/17(日) 08:37:29.93 ID:AdfRFp2v0

追記>>989

見えていない足下や背後や頭上の死角を観る脳の想像力の解像度を向上する練習が必要であるということ。物理法則に従っている球の方向や速度や仰角や回転を見極めた軌道予測は、対戦相手の戦術や作戦に従う行動や個人の判断や動作を見極めた行動予想の精度を向上する。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#540>

993Isogawa Takuji : 2017/12/17(日) 08:51:34.18 ID:AdfRFp2v0

追記>>987

難しい球が来た場合、処理に遅れが発生しているので、挽回するために判断を慌てたり、動作を速くしたりすると、球が乱れて、次や次々のミスを誘発し、第一選択肢を対戦相手は予想しているので塞がれていることを前提として、第二選択肢や第三選択肢を模索や即興しなければならない。

995Isogawa Takuji : 2017/12/18(月) 08:38:09.46 ID:0tUL6wXt0

負傷した曲芸師の佐助は、サッカー選手のようにでもある。貯金をして選手代理人の思い通りにされる選手と、選手代理人を上手に使いこなす選手との差は、配偶者の姿勢や態度によって出て来るのではないか。 #わろてんか #NHK @chitaponta #JFA #Jleague



[Isogawa Takuji 2004](#)

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/>

1 U-名無しさん 2017/12/19(火) 12:30:03.84 ID:bILxUmDv0

前スレ

2Isogawa Takuji : 2017/12/19(火) 12:45:23.66 ID:bILxUmDv0
何か不都合なことがあると、黙らせるために圧力を掛けて来るが、それを黙殺すると、「コミュニケーション能力が無い」と思ってしまうようだ。託児所や保育園で、一方通行の指令や命令ばかりされてきたからだろう。

5Isogawa Takuji : 2017/12/19(火) 21:35:28.73 ID:bILxUmDv0
何年卒で、中1～高3までの監督を誰が担当すると、そのような言動になるのだろうか？>>3-4

6Isogawa Takuji : 2017/12/19(火) 23:17:47.73 ID:bILxUmDv0
今夜の練習。苦手な脚で蹴ると、球が右や左に逸れてしまう原因に、膝下の振りで、回転の半径の長さが不安定になることがある。体幹を回転させる筋力の不足を、膝下の振りで補強すると、球向も球速も不安定にしてしまう。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-200.htm#218>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-200.htm#220>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-200.htm#221>

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

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-300.htm#326>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-300.htm#341>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-600.htm#694>

7Isogawa Takuji : 2017/12/19(火) 23:24:01.78 ID:bILxUmDv0
今夜の練習。中学生。練習でやったことを試合で生かすためには、その技術や技能が、状況や状態に適切である判断が必要である。「頭を使え」と言われたからと、頭突蹴賭に固執するのは、監督が具体的にどうするかを考えさせる材料を提供できていないからだろうか。

膝の高さの球は、体幹を回転させて脛当で合わせる。膝下は球の中心に合わせるために動かすのみである。球の中心に的中しないと相当に痛いだろう。

8Isogawa Takuji : 2017/12/19(火) 23:28:10.01 ID:bILxUmDv0
今夜の練習。女子。高校生と中学生との練習試合では、高校生の守備が暇になるので、公式戦に向けた守備の練習としてはどうであろうか。システムやブロックを優先するのか、対応力や判断力を優先するのかは、組織か個人かの違いでは無いと思うのだが。

中学生としては、高校生の守備を慌てさせる必要があるのだから、守備の隙間に積極的に一接触で直接に配球を入れ込み、高校生の守備が球を注視した瞬間に、その視野の裏側の死角を通過して、球を受けられるような位置取りや走路取りをしなければならない。

9Isogawa Takuji : 2017/12/20(水) 07:57:18.40 ID:lyRlJag50
付記>>7

膝下の振り抜きをやめて当てるだけにしても、クロスが速過ぎると中高生の脆弱な骨格では骨折する危険もあるので、十分に注意して行うこと。

10Isogawa Takuji : 2017/12/20(水) 08:03:25.11 ID:lyRlJag50
追記>>6

逆に、回転の半径を変化させることで、球向を変化させることもできる。

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

12Isogawa Takuji : 2017/12/21(木) 08:07:10.07 ID:UXxATz0s0
男性でも「元気が出る薬」などと衝動や欲情を昂進する精神科薬を投与して失脚させようとする薬物犯罪が行使されることもある。そのような発言をした場合、性風俗店との関係を疑われることになる。>>11

13Isogawa Takuji : 2017/12/21(木) 22:46:38.02 ID:UXxATz0s0
追記>>8

しっかりと一接触して、きっかりに守備の隙間を通せずに、前で球を受けられると、背後から裏を突いた突破者の守備が効かないので、一気に失点危を招くことになるところが、攻撃的なのか、守備的なのかの分かれ目でもある。

16Isogawa Takuji : 2017/12/22(金) 23:09:33.15 ID:hIKfJL1I0
今日の練習。小学生。上手な選手は、球と自身と目標（ゴール、パスの相手、対戦相手の守備の隙間や空地など）とを、三位一体で同時に脳で観ているので、判断や動作を、早く速くすることができる。

その3つを、同時に目で見ようとする、出来ることが限られてしまうので、その3つをバラバラに見ておいて、その後の予測や予想を、一つの場面として観ることができるようになること。

練習としては、球の動きは、球を動かした瞬間に決まっているので、その瞬間の球の動きを見ただけで、その後の球の動きを予測できるようになることが必要である。

17Isogawa Takuji : 2017/12/22(金) 23:16:22.61 ID:hIKfJL1I0
今夜の練習。中学生。黄色組は、ゴール前で球を持ち過ぎて失う

ことが多く、その原因は、球だけを見て、自身や目標を見失っているからなので、自身の位置と目標の位置とを観ることができるようにならなければならない。

球を蹴る際に、ターンする前に足に球を当ててからターンすると、球が走る方向へと逸れるので、ターンしながら足に球を当てなければならない。走行方向を12時とすると、右足なら2時や1時の位置で球に足を当てるようにする。足を振り回すのではなく、腰を捻り回すようにする。バックステップで停止する。

18Isogawa Takuji : 2017/12/22(金) 23:21:38.09 ID:hIKfJL1I0

今夜の練習。女子。一接触で球を転がすには、準備の姿勢の方角と発動の動作の方向とを180度逆にする。目標が決まっているのであれば、目標の反対方向に姿勢の方角を向け、動作の方向を目標に向ける。体重の進行方向に球を持ち込んで、進行方向とは反対方向に球を転がす。あっちむいてほいで、対戦相手の守備を慌てさせる。

19Isogawa Takuji : 2017/12/23(土) 00:02:53.73 ID:Llit5aYD0

追記>>17

このように、走行中にターンを回りながら足に球を当てるには、自身の位置と球の位置とを正確に計測や予測している必要がある。目標の位置は、ターンを回りながら蹴る際に、視線が目標の方に向くので、見えるようになる。目標の概略位置は決めておく。

体幹の筋力が強靱なプロ選手は、内部の筋力の発動だけで強い球を蹴れるが、中高生にはそこまでの筋力が無いので、実際に腰や肩や頭を回して蹴るようにする。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#826>

トラップでの球の回転が斜めになり球が流れ去ることもあるようなので、球を水平回転にして独楽のように留める。

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

20Isogawa Takuji : 2017/12/23(土) 10:25:55.91 ID:Llit5aYD0

追記>>16

球が4号球から5号球になったり、身体の寸法や体重が伸びたり増えたり、目標のゴールが大きくなったり、対戦相手が成長すると、判断や動作も変化しなければならないので、その変化に対応できるように、現在の状態や状況を絶対化せずに、相対化して、法則や理論を学ぶことが必要である。

21Isogawa Takuji : 2017/12/24(日) 21:30:37.48 ID:pzh9orC/0

追記>>12

トラブルに巻き込まれたり騙されたりしないように、練習や試合

の日程を12月24日や25日に入れるノウハウがあるのだろうか？

24Isogawa Takuji : 2017/12/25(月) 23:36:42.80 ID:3HiasAbj0
あなたを、そのような業界に騙して引き込んだのは誰なのだろうか。>>22-23

27Isogawa Takuji : 2017/12/26(火) 22:11:12.62 ID:K1M5G/rA0
「親族間では存在しないことになってるだろうから」とあるのは、なぜだろうか？通話記録漏洩を内部告発したことへの報復人事で解雇されたことは周知されている。>>26

28Isogawa Takuji : 2017/12/26(火) 22:13:17.65 ID:K1M5G/rA0
俯瞰（上から目線）や即興（思い付き）は、運動競技では大事なことである。それを否定しては、競技にならない。>>22,>>25

31Isogawa Takuji : 2017/12/26(火) 23:46:06.04 ID:K1M5G/rA0
私が就職できない原因は、NTT側が出鱈目な人事情報を流したことと、再就職先でNTT関係者が嫌がらせをしたことにあるので、その表現は該当しない。どうしても、通話記録漏洩での報復人事であることを認めず、「精神疾患者」に仕立て上げたことに起因する。>>30

35Isogawa Takuji : 2017/12/27(水) 08:06:50.53 ID:2Qd1WMHD0
犯罪者が、目撃者や証言者に対して、そのような主張をするものである。人事情報では、私は「精神疾患者」ということになっている。>>32-34

38Isogawa Takuji : 2017/12/29(金) 22:14:31.78 ID:0kwuVWyW0
そのような野蛮な人間が、薬物や毒物を使用する。>>36

41Isogawa Takuji : 2017/12/30(土) 22:16:36.87 ID:LQ11WkJr0
実際に、座敷牢で凍死した女性が、大阪府寝屋川市で発見されている。座敷牢では、毒薬を盛ることが多い。東北地方では凍死をさせることが多かったようだ。ハンセン病（反戦病）の隔離病棟でも、餓死者や凍死者が続出した。

野蛮な武家政権や軍事政権での不正や犯罪を指摘や告発すると、そのような報復による殺人をされることが多い。武家や軍隊では家庭や職場での虐待により知的障害を発症させて、想像力が欠如した暴虐行為で、雑兵や兵隊を抑圧し暴発させる。>>40

42Isogawa Takuji : 2017/12/30(土) 23:12:24.02 ID:LQ11WkJr0
追記>>41

運動競技部でも、軍隊式の調練や教練をやっていて、暴言や暴行で抑圧して、試合で暴発させるようなことをしている場合があります、そのように調練や教練された選手が、監督者や指導員になると、同じ事態を繰り返して、虐待の連鎖となる。

44Isogawa Takuji : 2018/01/01(月) 01:36:23.50 ID:B63wcMnp0
的外れな侮辱で反発させても、間違っただけで選手への失策や失敗の原因になるだけである。座敷牢と言え、通話記録の漏洩指摘で、NTT情報システム本部では会議室にNTT東日本法人営業本部では書庫に「ここから一步も出るな」と業務命令されたことがあった。>>43

あちらは懲罰のつもりなのだが、こちらとしては不正や犯罪への指摘や告発に対する報復であり虐待であるという認識となった。その見解の相違は、人事権による「精神疾患」との不正な診断による休職や解雇へと直結していた。他にも、そのような被害者が多いと見られる。2017年12月31日大分合同新聞朝刊18面。