

## 大分トリニータニューススレッド10

<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1413646448/>

---

4Isogawa Takuji : 2014/10/21(火) 23:34:59.41ID:WOieKp1A0

今夜の練習。中学生と小学生。基本ができていれば、抜かれるということは少なくなるが、突破するには応用が必要。基本の連続を組み合わせて、続けることができれば、突破する機会が訪れる。それを守備して奪取するのも、また応用である。

速度が上がると、城島高原の回転ブランコのように遠心力が強く働くので、身体操作の制御の精度を高める必要がある。そのためには、太く強い体幹が必要となる。

---

5Isogawa Takuji : 2014/10/21(火) 23:40:31.79ID:WOieKp1A0

今夜の練習。女子。先週の敗戦の衝撃があったのか、人数が減少していた。組織練習時間が短いので、個人でできることは個人でしなければならない。早く速く強く遠くは、壁当て練習で、独りででもできることがある。

タイミングが合わない際に、早く速く強く遠くを獲得して、遅く遅く弱く近くを除去するように、意識改革をしていく必要もある。

---

7Isogawa Takuji : 2014/10/22(水) 22:58:26.71ID:IOImQ1VI0

昨夜の練習。女子。女子の場合、ゴールキーパーは、ゴールの枠に対して身体が小さいので、ポジショニングや守備との連動重視でトレーニングする必要がある。瞬発力だけでは限界があるので、他の女子キーパー選手の動きを映像で確認しながらの練習指導が必須である。

---

10Isogawa Takuji : 2014/10/23(木) 23:01:43.96ID:177IoTSc0

今夜の練習。中学生。ニアの方が迎え球、ファーの方が追い球になるので、ファーの方のタイミングの合わせ方の方が難しいが、キーパーはニアを優先に対応することが多いので、ファーでの合わせも重要である。

ファーの追い球では、球筋を予測して、球筋に入り込み、踵から受けて、爪先で蹴り込んだり、踵で弾き飛ばしたりする。勿論、右足でも左足でも、その球をシュートするに適した足で対応することができるようにする。

---

11Isogawa Takuji : 2014/10/23(木) 23:02:38.58ID:177loTSc0

今夜の練習。自主練と居残り組。球の回転を安定させると、空中での軌道が安定し、精度が向上する。そうすると狙い通りの所に球を飛ばす技術の習得が進捗する。

浮き球のパス交換は、試合ではほとんど無いので、実戦的で無く、浮き球を抑えて滑らす技術の習得の方が有効である。一辺10m～20mの三角形を組み、A 浮球 B 滑球 C 浮球 A 滑球 Bと球を巡回させ、球の抑えの足数を減らしてワンタッチにすることができるようになると、球廻しが早く速くなる。

ポストプレイへの送球では、軸足が地に着いたままであると、球に軸足と地面との摩擦で歪みが発生するので、軸足を離陸させて、純粋な身体の回転運動で球を蹴る必要がある。

---

12Isogawa Takuji : 2014/10/24(金) 09:12:15.93ID:ly8fpxRr0

昨日の練習。小学校中学年。「球を見て蹴る」れというよりも、球を見て、球の軌道を予測して、蹴る点を決めて蹴るように指導した方が良いのではないかと。球を見た位置と球を蹴る位置との時間差で、ズレが生じている。

---

14Isogawa Takuji : 2014/10/26(日) 19:03:13.97ID:h3h6nBh00

追記>>12

球をクリアーする練習だとしても、球を投げる位置は左後方からだけでなく、右後方や真横や斜め前方や真正面から投げ、対応力を高める必要がある。

---

16Isogawa Takuji : 2014/10/28(火) 23:27:17.34ID:llRjfiKt0

今夜の練習。中学生。各個人で課題の達成や問題を解決するための練習法は異なってくるので、コーチは、それらを聞き出したり気づいたりして、選手が自主的に達成や解決できるように協力をしなければならない。

パスミスの原因に、測定のミスが多いようなので、正確に測定ができていのかどうかを、検証する必要がある。コート各地点で球を手で転がしてみて、30m先のコーンに当たるかどうかでも良いだろう。

---

17Isogawa Takuji : 2014/10/29(水) 08:20:46.69ID:erco5Man0

コーチは、練習を観察していて気付いたことを、その場で選手に言っても、双方が忘れてしまうので、ICレコーダーに吹き込み、文書にして、論理的かつ具体的に提示することが望ましい。事象を具体的に摘示して、問題点や解決策や練習法を、表現して分析して実現する、解説力や提案力や構想力が要求される。

---

19Isogawa Takuji : 2014/10/29(水) 23:24:36.02ID:erco5Man0

測量と蹴撃との一致。単独での練習としては、球を2つ用意して、一個目を手で転がしてコーンの方向を確認し、二個目を足で蹴り、コーンに衝突させるようにする。

昔は、ビー玉遊びで、目測と実技との一致の練習をしたものだ。練習しないと一致することはない。テレビゲームでは機械が調整して当ててくれるので、身体操作の素養が身に付かずに、幻覚や妄想ばかりが先走る。

<http://www.k2.dion.ne.jp/~t.makky/mukasi/dougu/b-dama-asobikata.htm>

---

21Isogawa Takuji : 2014/10/30(木) 23:13:27.24ID:niQ9nfDg0

今夜の練習。居残り。小学生時代には、チームの中で運動能力に優れている者がフォワードになるので、突破が容易だが、中学生や高校生になり強豪チームに入ると、相手も強豪なので、突破が困難になる。

小学生の指導者は、運動能力が優れた選手に対して、対戦相手を抜き切ってからシュートするように、指導しなければならない。

中途半端な体勢からのシュートの癖が付くと、ランとキックとが混在してしまい、パスやシュートの精度や速度が低下する原因となる。

シュートがスライスする原因は、体軸が突破するために揺れる癖が付いてしまっているからで、シュートやパスの精度を優先して、体軸を前後や左右に揺り動かさないようにし、相手との間を擦り抜ける技術や習慣が必要である。

1対1の対面対決の練習から3mゴールへのシュートをする練習では、7mゴールの真ん中に球を蹴り込む癖が付き、キーパーの正面に行きやすくなるので、7m程度のラインを引いて、3人目が、その線上で動き、突破者からのパスを防御者を抜いて受けるような練習をした方が良い。

---

22Isogawa Takuji : 2014/11/01(土) 20:56:03.05ID:e2iAfU5K0

次に、シュートが上に外れる原因に、体軸のスライドと足合わせのための股関節の開き角度や膝の曲げ具合のリーチとの連動で、体軸のスライドを停止して、リーチの調節で足先だけで合わせている問題がある。

リーチだけで合わせると、足が地面に突っ込まないように、条件反射が働き、ローリングしてしまうので、体軸をスライドさせて、そのスライドとリーチとを調整して足が球に一致するようにしなければならない。

---

25Isogawa Takuji : 2014/11/05(水) 00:10:05.81ID:2zYnZhXi0

今夜の練習。中学生。約束事の決め方を、固定的（スタティック）な方式から流動的（ダイナミック）な方式に変化させることが必要である。事実的な約束事から論理的な約束事に変化させた方が、早く速い展開が可能となる。

居残り練習での斬り返しは、球を早く速くするためには、前方に対して足を開く角度を、45度 30度 15度というように、鋭角にしていく必要がある。開く角度が90度では、走りながらの対応が困難となるし、足を開くまでに球が到達して、詰まってしまうことになる。

その場合、球を水平に回転させて、軌道を安定させることが最も重要であり、その回転を見極めて、適切な力を与えることで球を正確に返球することの繰り返し求められる。

---

26Isogawa Takuji : 2014/11/05(水) 00:20:59.34ID:2zYnZhXi0

今夜の練習。女子。シュートを撃つ際に、ステップを細かくすると、歩幅が狭くなり、上下動が発生するので、球の仰角の制御が困難となる。できるだけ上下動を発生させないように、ステップの歩幅を等間隔で広くして水平方向への力が直進するように蹴ることが望ましい。

強く速い球を展開した場合に、次の次の準備ができていないことが有るので、その先々をどのようにするかを協議する必要があるだろう。強く速いライナーや高く遠いフィールドへの対応にも同じことが言える。何よりもまず、目測による正確な測量に基礎した、制球力（コントロール）が必要である。

コートラインに対して、縦や横に沿っている場合は測量が容易だが、斜めになると三角関数になるので計算は難しくなる。計算が面倒であれば、この地点からあの地点まではこれぐらいだと、覚えておくことも可能である。

---

27Isogawa Takuji : 2014/11/05(水) 19:02:01.67ID:2zYnZhXi0

スタティックルーチングとダイナミックルーチングとの違いは、通信回線での経路変更でも導入されている。

スタティック方式は、AからB・C・Dに送信する場合に、BがダメならC、CがダメならDと送信する。そのため、Bの負荷が100%になるまでBに送信し、Bが満杯になるとCに送信する。そのため、負荷のバランスが $B > C > D$ となり、通信機器の故障が特定機器(B)に集中する。

ダイナミック方式では、相互に負荷状態を送信しているので、Aは、B・C・Dの負荷状況を把握して、B・C・Dの負荷が平等になるように送信する。そのため故障が発生する危険を低くすることができる。

ちなみに、Jリーグチェアマンの村井満氏の所属していた会社であるリクルート社が主張した雇用流動性では、各労働者の負荷を、平等に満杯になるまで「余剰人員」を雇わずに低賃金・低コストを実現するという方式だったので、労働者が疲弊して鬱病や統合失調症などを多発させている。

---

29Isogawa Takuji : 2014/11/05(水) 23:46:47.65ID:2zYnZhXi0

今日の練習。20m四方の中での10対10により、次の次の次や、先先の先を取ることができるようにする練習がようやく開始されたようだ。固定的な監督の指示や拘束による送球ではダメであることに気付いたらしい。

居残りでは、蹴踏練習が行われていた。上や横に外れる人は、足の回転が地面に対し水平ではなく、ゴルフのウェッジのスイングのように上から入れて上へ抜けるようなスイングとなってしまうことが原因である。サッカーの場合に、ダウンスイングで重力を使う必要は無い、と思われるが。

<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1414751028/194>

---

30Isogawa Takuji : 2014/11/06(木) 22:35:46.84ID:ItQZVOHS0

今夜の練習。居残り。パスミスが多くて萎縮しているのか、5m四方での鳥籠に終始していた。全面の少人数では、選択肢が限定されているので、判断の早急や測量の精度と、蹴撃の速度と精度とが要求されるので、それらを満足できないことに問題の原因がある。

何よりもよろしくないのは、失敗を恐れて、球を遅くする傾向が

あることなので、球を速くする練習が必要である。練習で失敗をして恥を掻くことを恐れていると、試合で失点して「罪」を犯すことになってしまうこともある。

球は幾らでもあるのだから、球が流れても構わないので、それをどれだけ追えるかが課題であった。意識の問題なので、解決するには、練習での努力が必要である。

練習方法としては、ネット側とフィールド側とに分かれて、相対する距離を20m程度とし、5m程度の幅の間に5m間隔で並び、フィールド側からネット側には高速滑球を送球し、ネット側からフィールド側には高空浮球を送球して、速度や精度や難度を高めていくと良さそうだ。

3～4人程度が横に並んで斜めにも送球できるようにし、2個の球が1人に送球された場合には、遅れた側がペナルティで腕立て5回とするが、2球を送球された側が適切に処理して返球できれば、ペナルティは取り消しとなるというルールではどうだろうか。

---

32Isogawa Takuji : 2014/11/07(金) 17:49:23.51ID:FyeiM2iI0

今日の練習。若手。密集での配球交換で、体幹や体軸の移動よりも、足先が先に出ると、身体のバランスが崩れて、精度や速度が出なくなる。

体重が重い体幹や体軸の移動を先行させ、脚の曲げ伸ばしや足先の角度は、調整する程度に留める方が良い。緊急時やQ B Kでは、そうは言われていられないこともあるが。その場合の技術も、身体のポジショニングがあってこそである。

<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1414751028/232>

---

33Isogawa Takuji : 2014/11/08(土) 20:56:14.24ID:juGtMIFq0

甲府U18 0 - 1 大分U18

[http://www.jfa.jp/match/j\\_youthcup\\_2014/final/images/img\\_tournament.gif](http://www.jfa.jp/match/j_youthcup_2014/final/images/img_tournament.gif)

---

34Isogawa Takuji : 2014/11/11(火) 18:02:28.84ID:tLgYdS9X0

今日の練習。球が蹴られた瞬間に軌道を予測して、最適な位置での最適な蹴撃を瞬時に判断や選択をする必要がある。スルーパスやクロスを蹴る選手も、その判断や選択を動作や球筋で支援していなければならない。

判断が晚くなると、バックスイングが十分に大きく取れず、蹴撃が加速度運動となってしまう、精度が低下する。バックスイング



を充分に取り、蹴撃が等速度運動となっているように、キッカーの動作やボールの球筋を見極める練習が必要である。

<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1414751028/461>

---

35Isogawa Takuji : 2014/11/12(水) 00:36:14.91ID:0bFQ51IH0

今夜の練習。中学生。身体の全体重の勢いと、足脚の回転の勢いとで、どちらが大きいかは、走る速度によって違う。

全力疾走をしている場合には、当然に、身体の全体重の勢いの方が足脚での回転の勢いよりも勝っているので、球は身体の全体重の勢いの方向へ飛ぶ。

身体の全体重の方向を、軸足の接地によるスイングバイで変える技術がなければ、球の飛ぶ方向を制御することはできない。

そのためには、全力疾走において、身体の上下動を少なくして、水平に身体を滑るように移動させる走り方を必要とする。

---

37Isogawa Takuji : 2014/11/12(水) 00:41:26.56ID:0bFQ51IH0

今夜の練習。女子。当然のことながら、精度が高くないと速度を高くすることもできない。球速も走速も速くなればなるほどに、球を扱うことができる瞬間や隙間は短く狭くなるので、その瞬間や隙間に球を通す技術が要求されるからである。

---

38Isogawa Takuji : 2014/11/13(木) 22:16:04.28ID:Dik+FM+00

今夜の練習。試合形式。スイングバイをシュートやクロスに使う場合に、球と足の合点と、身体の回転の中心や半径との関係で、球が飛ぶ方向は大きく変化するので、あらゆる場合を実験して、練習や試合で球が飛ぶ方向を制御できるように、身体操作を学習しなければならない。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2014/>

居残り練習では、制球力の実験をしていた。身体を、百円均一のブーメランを手で投げて真っ直ぐに飛ばして的に当てるように、跳躍と回転とを連動させ、足を球に当てるように蹴る方法となる。

軸足が地面に着いていたり、軸足が縦に残って、蹴足が横にはみ出すような蹴り方では、回転のバランスが崩れて精度が出ない。

---

40Isogawa Takuji : 2014/11/16(日) 13:10:35.74ID:7JAKOJzq0

坂井大将氏のキック精度が低下していた。田坂和昭氏の指導方法に問題がある。彼にできないことはできない、と諦めてしまっているからなのだが。

---

41Isogawa Takuji : 2014/11/17(月) 08:04:39.34ID:utJWIN040

敗戦の原因は、佐藤昂洋氏の負傷交代で守備のバランスが崩れていたところを、正確なフリーキックのフィードで狙われたことであつたが、負傷の原因や交代の判断について、ユースとトップとは異なることもあるだろう。身体の強さや負傷を防ぐ技術も、根性論では無く、必要である。

---

42Isogawa Takuji : 2014/11/17(月) 21:57:43.68ID:utJWIN040

2007年のJユースカップでも、FC東京に0 - 6で敗退しているが、井上裕大氏や東慶悟氏の時よりも、2014年は0 - 1での敗退だったので、進歩したということにしておくべきだろう。

<http://www.jsgoal.jp/2007youthcup/team/oita.html>

---

43Isogawa Takuji : 2014/11/18(火) 23:40:20.65ID:w4ElclVw0

今夜の練習。中学生。1 / 2面での三色パス。パスの連続成功と目的地への早く速い到達とでは、目的地への早く速い到着の方が優先するので、球を奪った位置から向かう目的地を設定する必要がある。

辺や隅での奪取では、反対側を目的地に、中央での奪取であれば、任意に辺や隅にパスを送り、その反対側へ向かう、というようなおおまかなルールを共通認識とする方法がある。

攻撃側に数的優位があるので、守備側のブロックやマークをどのようにするかを決めるか、攻守の切り替えの判断力が要求される。攻撃側は、守備側の位置を瞬時に確認して、最適なルートを即座に発見して実行するすることができるようにする。

---

44Isogawa Takuji : 2014/11/18(火) 23:48:24.52ID:w4ElclVw0

今夜の練習。女子。戦術練習として、ポジショニングやブロックやマークの方法論やタイミングの合わせ方の距離感覚や速度調整も必要なので、パス技術やシュート技術だけでないところも示す必要がある。



---

45Isogawa Takuji : 2014/11/19(水) 10:53:45.25ID:Lltsd4bH0

日本代表。対豪戦。出をブロックするのか、入をマークするのかの約束事で、中途半端なところを発見されて失点していたのは、2014年11月8日のナビスコ杯決勝で、広島がG大阪に失点したのと同じであった。 #daihyo #代表

---

46Isogawa Takuji : 2014/11/20(木) 21:54:58.21ID:XZcPt7h10

今夜の練習。「俺が決めていれば」という焦りが、試合後も続いていたようで、早過ぎるキックで外すことが多かったが、段々と落ち着いてきて、枠に填まるようになっていった。試合での心の傷を治すのは、練習が一番であるようだ。

---

48Isogawa Takuji : 2014/11/25(火) 22:50:18.13ID:ZQNlcuop0

今夜の練習。全体重を球に乗せてしまい、身体が止まってしまうと、自動車の急ブレーキを掛けて車輪がロックしてしまうように、横ブレが発生する。前方への体重移動の余力を残して、姿勢制御が横ブレしないようにしなければならない。

---

49Isogawa Takuji : 2014/11/25(火) 22:56:54.82ID:ZQNlcuop0

今夜の練習。女子。ポジショニングやタイミングにおいて、相互の間合いが近いと、パスをトラップしてキックするまでの時間に相手が到着してしまい球を奪われたり、ブロックされてしまう。

間合いを遠く取ってトラップ&キックの時間を作るか、トラップ&キックの時間を短くするか、ワンタッチやダイレクトをしつつパスのスピードでタイミングを取るか、を選択することになる。

シュートをブロックするにおいて足を伸ばすプレーは、シュートコースを絞って限定し、キーパーの守備範囲を狭くすることで、キーパーの守備負担を軽くするという気持ちで行わなければならない。

---

51Isogawa Takuji : 2014/11/27(木) 22:06:47.51ID:18la0oYm0

追記>>49

ヘディングの練習は、以下を参照のこと。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#388>

量が多すぎて頭で憶えられない人は、一つ一つ、自分自身で実験

して、体で覚えること。

---

52Isogawa Takuji : 2014/11/30(日) 23:17:02.00ID:E4Llpx140  
追記>>51

と書いていたら、昨日の鳥栖×浦和でも、今日の磐田×山形でも、後半追加時間でのヘディングシュートが決まって大きな変動要素となった。

<https://www.youtube.com/watch?v=ozKXUXjQ37w>

<https://www.youtube.com/watch?v=x-5tQOQsutk>

---

53Isogawa Takuji : 2014/11/30(日) 23:17:49.10ID:E4Llpx140

球に対して蹴る蹴撃の体勢や準備の体勢を意思決定し、走り込みながら、バックスイングが振り止まった状態を作り出しておくということになる。

---

54Isogawa Takuji : 2014/12/02(火) 22:17:15.72ID:Xy2qH7VJ0

今夜の練習。ダイレクトで撃てる球は、ダイレクトで撃つ練習をすること。ダイレクトで撃って外れたり受けられたりするよりも、持ち替えて球を奪われたり相手に準備時間を与えた方が、チームとしてのリスクが高くなる。

---

55Isogawa Takuji : 2014/12/02(火) 22:24:49.08ID:Xy2qH7VJ0

今夜の練習。女子。フィールドの練習では、足の振り方のフォームで蹴る癖が付いているので、球と足との蹴突点の位置がバラバラになり、球の行方もバラバラになってしまう。

球の何処の点に、足の何処の点を蹴突させるのかを決めて、身体と球との位置や速度の関係で、どのような足の振り方をするのかを決めて、蹴ることになる。

固定的なフォームでは、過不足が出るので、流動的なフォームを、蹴突点にドンピシャに合わせることに集中する気持ちで繰り返す必要がある。

---

56Isogawa Takuji : 2014/12/02(火) 22:37:30.29ID:Xy2qH7VJ0

追記>>55

このように球と足とを点で合わせる場合に、球の空気圧が一定である必要があるので、コーチは全ての球について、空気圧が一定であることを選手のために確認しておく必要がある。蹴った感触や結果で、標準から大きく外れている球もあった。空気圧を計る機器が必要である。

---

58Isogawa Takuji : 2014/12/03(水) 00:11:49.87ID:kyqM0rFT0  
追記>>56

空気が漏れている球を確認するには、大きな減圧を確認した日付をマジックで記入しておき、基準を設けて廃棄処分とする。球に通し番号は振ってあるのだろうか。

---

59Isogawa Takuji : 2014/12/04(木) 22:58:47.55ID:fNeVR0Kc0  
今夜の練習。球を飛ばす場合、落下地点で、球を走らせるのか、球を止めるのか、球を沈めるのか、球を浮かせるのか、球を弾ませるのか、球を留めるのか、しっかりとした意思で、蹴る必要がある。

受ける側は、球の球質を判断して、適切な処理を準備して、実行するようにする。球質を改善するためには、不規則な回転の球を減らしたり、走りながらの体勢の準備や、球と足とを合わせる点の正確性などが要求される。

---

61Isogawa Takuji : 2014/12/06(土) 20:41:44.35ID:e1EtTwcX0  
一昨夜の練習。キーパーのフィード。下半身の体重だけで蹴ると距離が出ないので、上半身も平行に移動させ、その体重を使って蹴る方が良い。そうすると余裕ができるので、球速だけで無く、方向や球質の制御をすることもできるようになる。

上半身を尻（蛸ではない）のように張って、帆に風を受けて進むように平行に軸足を浮かせて飛び、全身の体重を球に乗せるように身体を回す。そうすると逆上がりのような回転を減らすので、テンブラによる失速を防止できる。

---

62Isogawa Takuji : 2014/12/08(月) 10:27:51.78ID:wvteNW+80  
集中しろとは言うが、サッカーでは、よそ見やお喋りをしながら、足は球を正確に捉えていなければならないので、そのための訓練も必要である。平常心は、あせらない、あわてない、おこらないなので、味方のミスで乱暴になって、更にミスを連発するようになってはいけない。

---

65Isogawa Takuji : 2014/12/09(火) 22:47:46.42ID:+qr785oN0  
今夜の練習。キーパーの三点セット（至近距離、クロス、ミドル）への対応。

クロスを蹴るにおいては、コーチの位置に影響されてはいけない。アマレベルでは、フォワードが直線に動けるので、フォワードの位置から逆算して、届く位置に、球を蹴ることができるが、プロレベルでは、フォワードは直線に動けず、折線や曲線で動くので、申し合わせて予定した待ち合わせ位置に正確に蹴る必要がある。

ミドルでは、キーパーの胸を目掛けて蹴っているところがあるので、股を抜くために、キーパーを左右に揺さぶるためのフェイクやフェイントを入れる必要がある。

力任せで蹴っていると、そういう技が身に付かないので、身体を横に動かしながらキーパーを横に動かして、脚が開いたところの足元を狙うことも必要である。

---

66Isogawa Takuji : 2014/12/09(火) 22:55:25.94ID:+qr785oN0  
今夜の練習。中学生。質問や疑問があれば、まず、ノートに絵や図や字で、質問や疑問の内容を筆記し、自分で考えることが必要である。絵図や言葉の書き方について、様々な教科書や参考書の読破が必要なのは学校の勉強と同じ。

まず、自分で書いてみないことには、何も始まらない。表現力や記述力の向上には、読書が必要だろう。キャプテン翼の漫画では絵図のイメージに縛られ、自分自身のプレーが見えなくなることもありそうだ。

剣道なら、時代小説や剣豪小説があって、道場破りだとか、政治や経済のことも書かれていたりもする。中学生なら竜馬がゆく（司馬遼太郎）とか宮本武蔵（吉川英治）とかなら読めるだろう。

---

67Isogawa Takuji : 2014/12/09(火) 23:02:00.20ID:+qr785oN0  
今夜の練習。女子。パスされた球をトラップするにおいて、相手の守備が接近していることを想定して、球を人がいない方向へとパスを出せる位置に動かして、継ぎの足でパスを出す練習。

球を受けるにおいて、球のスピードが上がってくると、球を弾いてしまうことになるので、足や脚だけでなく、身体を浮かして、全身で球の運動エネルギーを吸収する動作が必要である。

---

68Isogawa Takuji : 2014/12/09(火) 23:03:49.70ID:+qr785oN0

私は、トリニータユースを優勝させるとか書いたことは無いので、口だけ番長ではない。選手や監督が優勝したのである。 >>63-64

---

69Isogawa Takuji : 2014/12/09(火) 23:42:52.72ID:+qr785oN0

追記>>67

過去の記述は、練習や試合を見ながら、出来てきた頃合いを見て、次のことを書いているので、ある程度できてから次に行かないと混乱することもあるだろう。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#690>

---

70Isogawa Takuji : 2014/12/09(火) 23:43:51.58ID:+qr785oN0

追記>>66

キャプテン翼は、ガンダムの小説版があるように、小説版を創作して、心理描写や技術説明をしっかりさせることも必要なのではないか。

---

72Isogawa Takuji : 2014/12/10(水) 19:20:02.73ID:z4I2dpM90

何かイジメでもあるような雰囲気だが、監督や選手を奴隷にはいけない。 >>71

---

74Isogawa Takuji : 2014/12/10(水) 23:28:11.59ID:z4I2dpM90

追記>>59

そう言えば、2014年12月6日に田中闘莉王氏が浦和レッズについて、男がいないね、と表現したそうだ。パスの受け側でのトラップ技術では一流が多いのだが、パスを出す側としては一流未満が多い、という意味だろう。接続点の凸側を雄、凹側を雌と呼ぶからだが。

---

75Isogawa Takuji : 2014/12/10(水) 23:32:14.84ID:z4I2dpM90

問題児をイジメて追い出すようではチームが強くなる。そういうイジメをする卑怯者を追い出した方が、チームが強くなる。

そんなことも分からないようでは、田舎者と呼ばれる屈辱を脱却できない。

東京にも地方から上京してきた田舎者をイジめる都会者が多いが、そういう狭い世界での悪循環が、地方や地域を弱体化させるものである。>>73

---

78Isogawa Takuji : 2014/12/11(木) 22:46:38.22ID:d9u95SfD0

今夜の練習。コーナーキックやフリーキック。坂井大将氏は、「これぐらいでいいだろう」という田坂和昭氏の悪影響で、棒球に退化していた。「合わせる選手がない」という方針で、分かり易く蹴ることを強要されてしまったのだろう。

田坂和昭氏はキックが下手なので、「ピンポイントで合わせるのは不可能だ」という「思想」を選手に押し付けがちである。それでは進歩や発展が無いので、選手が集まらなくなる。選手は自覚して、自己研鑽するしかない。

---

79Isogawa Takuji : 2014/12/11(木) 23:23:28.71ID:d9u95SfD0

部下が上司の指導能力を超えていたり、選手が監督の指導能力を超えていると、部下や選手が、上司や監督を侮蔑するようになるので、上司や監督にとっては、権威や権力を維持するため、その部下や選手を「問題児」として扱うようになる。>>77

セレッソ大阪では、フォルラン氏が「問題児」となった。プレーのレベルを上げると、ついていけなくなる先輩が、後輩にプレーレベルを下げるようにそそのかしたのだろう。

後輩選手としては、フォルラン氏やポポヴィッチ氏は、いずれは祖国に帰ってしまうが、その先輩の選手は、ずっと日本に居て、監督になるかもしれないのだから、プレーレベルはただ下がりになってしまった。

そういう現象は、去年の大宮アルディージャでも発生しており、去年は前半の貯金で食いつなげたが、今年はそれもなくなって、降格することになった。そういう先輩の怠惰や横暴の阻止ができない体育会系の体質に問題がある。

---

80Isogawa Takuji : 2014/12/12(金) 00:14:55.11ID:xGtXMZMF0

追記>>78

アマレベルでは棒球で無いと合わせられないが、プロレベルでは待ち合わせ位置にドンピシャに時刻を合わせて蹴るので、どんな



球種で球を飛ばしても合わせることができる。

---

81Isogawa Takuji : 2014/12/16(火) 22:09:51.49ID:M4cdoXQ40

今夜の練習。中学生。欧州や南米の有力選手は、股関節が強靱であるので、同心円上に半径を一定にして、足脚を回転させることができるが、中学生では、股関節が脆弱であるから、遠心力で脚が開くことを考慮して、足を球に合わせなければならない。

股関節を固めて硬くすると負傷の原因になるので、股関節を柔軟に保ちながら軸足を浮かせて、軸足と蹴足との間に発生する衝撃を、空中での体勢で吸収や分散する必要がある。

---

82Isogawa Takuji : 2014/12/16(火) 22:15:22.23ID:M4cdoXQ40

今夜の練習。女子。風が強くて寒かったので、球の強さや勢いを出せる方が優勢であった。天候や芝生の状態に対応した競技方法も学習する必要があるだろう。文献にも記述がありそうだ。

---

83Isogawa Takuji : 2014/12/19(金) 20:43:53.81ID:cmli/esG0

第26回全日本ユース(U-15)サッカー選手権大会

[http://www.jfa.jp/match/prince\\_takamado\\_trophy\\_u15/2014/images/img\\_tournament.gif](http://www.jfa.jp/match/prince_takamado_trophy_u15/2014/images/img_tournament.gif)

---

84Isogawa Takuji : 2014/12/20(土) 21:17:11.76ID:2eIAHLr0

C大阪U-15との試合。0-2で敗戦したとのこと。監督は、選手を思い通りに動かそうとせず、選手が思い通りに動けるように、助言や提案をした方が良い。九州代表は全敗であった。

[http://www.jfa.jp/match/prince\\_takamado\\_trophy\\_u15/2014/images/img\\_tournament.gif](http://www.jfa.jp/match/prince_takamado_trophy_u15/2014/images/img_tournament.gif)

---

85Isogawa Takuji : 2014/12/23(火) 22:52:15.93ID:BPCxNIh30

小学生では、まだ、言葉での指導は困難だが、中学生になると、言葉でも指導できるので、熱心な指導者ほどやりすぎてしまうということもあるのだろう。

選手も、試合に出して貰うために、監督の言うことを聞き過ぎてしまう。高校生よりも自己確立が脆弱であり、監督の思い通りにしすぎてしまうことにもなる。

何が問題になるかと言うと、自分自身で認識して判断すると早く速くプレーできるところを、監督の命令や指示を想起や忖度してプレーすると遅く遅くなってしまうことが敗因となるのである。

小学生には、少し球を外して走りながらトラップ コントロールキックというプレーを練習させた方が、目の働きや足の動きが良くなりそうだ。

---

88Isogawa Takuji : 2014/12/31(水) 00:33:18.31ID:CpubmKLJ0

錦織圭氏のトレーナーである松尾公一氏が、12年はスイング後も体重が後ろに残っていたが、14年の映像では、膝が曲がって体重が前に乗る打ち方に代わり、力が分散されて、膝への負担が減り、膝や足首の痛みが無くなったとのこと。2014年12月19日西日本新聞朝刊19面。

足の指で地面を掴む感覚を磨くトレーニングを欠かさないことで、前へ出て速く攻めるスタイルの基盤を確立させた。股関節に痛みが出た時期もあったそうだが、長期間離脱することは無かったとのことである。軸足を浮かすエアケーが、衝撃を空中での体重の移動に吸収させていたのだろう。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/article/2014/>

---

91Isogawa Takuji : 2015/01/03(土) 15:37:21.50ID:Uo3IM4q20

来年は、履正社もU18の相手となる。勝つためには、これまでの大分のサッカーや過去のトリニータのやり方を、全く捨てなければならない。 >>90

監督にやりやすい、つまり、選手を管理しやすい、いちいち止めてしまうようなやり方ではダメである。監督に御しやすいということは、対戦相手にも御しやすいということになるからだ。

---

92Isogawa Takuji : 2015/01/04(日) 08:01:08.59ID:8BDnNUb20

監督に御しやすい規則的な動きは、対戦相手にとっては次の動作が読み易いということになるので、監督は選手を”じゃじゃ馬”に育てなければならない。

選手の守備重視の不規則な動作への対応と、攻撃作戦の合わせるためだけの素人的な規則的な動作への監督の要求とが、対立することがある。

もちろん、攻撃でも、状況や作戦に対応した不規則な動きの中での目視声掛身振り振や共通認識暗黙了解での合致が、玄人的には必要となる。

---

94Isogawa Takuji : 2015/01/04(日) 15:00:46.69ID:8BDnNUb20

そういう乱暴な態度では、試合に勝てない。 >>93

---

95Isogawa Takuji : 2015/01/06(火) 23:15:47.18ID:nQ3dkqP80

大都市圏のチームは、多種多様な流派や流儀で切磋琢磨しているが、大分では、その時々で強いチームの流派や流儀に引きずられてしまい、独自路線を貫けず、多種多様な流派や流儀への適応や対応ができず、ワンパターン化されてしまう。

その流派や流儀から外れていると、逸脱と見なされ、村八とされかねないところもある。同一の流派や流儀で拮抗した試合に満足していると、それを破る戦法にあっさりとやられてしまうことになるのである。

---

96Isogawa Takuji : 2015/01/08(木) 22:47:29.65ID:8xEwT3Mk0

今夜の練習。中学生。20m四方のランパス。とりあえずどんな球でも引っ掛かるように足首のグリップを開き気味にすると、足に球を当てることはできるが、コントロールができず、ガニ股走になるので、初速や助走の精度や歩幅の調整が困難となる。

球を次にどの方向に送るのかを決めて、最適な足首のグリップの角度を決めて、走って蹴らないと、精度が出ない。足脚の回転と足首の角度を同時に調節しながら走って蹴る方が、精度を出すには難しいのではないか。

---

97Isogawa Takuji : 2015/01/13(火) 18:02:20.02ID:HtJK1EzN0

今日の練習。小学生。ドリブルに入ってしまうとパスが出せなくなる原因は、視線が下を向いてしまうことに原因がある。

ドリブルの練習で、身長よりも低いコーンを見て、スラロームをすることは少し有害であるので、身長と同程度の高さのポールや人形を使用した方が良い。

---

99Isogawa Takuji : 2015/01/13(火) 23:56:50.75ID:HtJK1EzN0

今夜の練習。フィールドのリフティング。セルフのリフティングでは球の勢いが弱いので、球を身体の正面で受けなくても対応できてしまうが、フィールドに対するリフティングでは球の勢いが強いので、球を身体の正面で受けなければ対応できなくなる。

セルフのリフティングでも、きちんと身体の位置や方向を動かし

て、球を正面で受ける練習をしていなければならないが、それができていないと、フィードに対するリフティングに失敗する。

---

100Isogawa Takuji : 2015/01/14(水) 00:06:19.37ID:krOQRPO+0

今夜の練習。女子、コーナーキックやフィードでは、脚の振りの速さで蹴ろうとすると、精度や速度が下がる。体の動きの速さを使って蹴ると精度や速度が上がる。

なぜなら、運動エネルギーの法則というのがある、運動量は、質量×速度の2乗となるからである。

体重の質量が50kgだとして、足脚の質量は9kg程度なので、脚の振りの速さが秒速15mだとして、体の動く速さが秒速10mだとすると、

運動量は、

$$50 \times 10 \times 10 = 5000 > 9 \times 15 \times 15 = 2025$$

となる。

将来に向けて英会話の練習もできるようになったようだ。相手に日本語を教えるにも、英会話が必要である。

---

102Isogawa Takuji : 2015/01/14(水) 00:19:24.70ID:krOQRPO+0

追記>>97

コーン式スラロームが少し有害なのは、コーンを見るために視線を下げることを正当化させ、選手が、球が脚に接触する感触だけで、球の速度や位置や方向をトラップやコントロールやキックをする練習をして技術を習得する機会を、奪ってしまうことになるからである。

ポールだと危険があるのなら、コーンに浮かぶ風船を付ける方法や、ムカデ式にマークを円状や方形に並べて、マークの上に選手が立ち、端から順番に、コーンの上に立った選手の間をドリブルですり抜けて、抜け切ったところにあるマークの上に立って、ぐるぐると回って進んでいくという方法もあるだろう。

ボクシング用のエアースタANDINGバッグという商品もあるとのこと。ストレス解消パンチバッグという商品もあった。

---

104Isogawa Takuji : 2015/01/15(木) 08:59:57.39ID:n2IIW1qC0

追記>>99

セルフのリフティングやトス（アンダースロー）のリフティングでの弱い球への練習はするが、フィードに対するリフティングやスローイン（オーバースロー）に対する強い球へのリフティングの練習が少ないのが問題である。

フィードの方が距離やスペースがあるので、来る強い球を身体の正面で捉えるために必要な体勢を整える準備時間が長いのだが、スローインでは、距離が短くスペースが無いので、身体を前後や左右に動かしながら、速く強い球を身体の正面で捉える準備時間が短いので、難しいという理解が必要である。

セルフのリフティングが得意な選手や監督が、ボロが出ないように、フィードやスローインの強く速い球に対するリフティングの練習を故意に回避しているのだろう。

---

105Isogawa Takuji : 2015/01/15(木) 22:53:09.96ID:n2IIW1qC0

今夜の練習。縦2 / 5程度の3対2。サイドに斬りこんでクロスを折り返す場合に、上半身を先に回転させて、視線を球を入れる側に向けておいてから、脚を後から回転させて球を蹴り込むと、対戦相手に球を渡す確率を減らすことができる。

体幹強化とは、上半身と下半身とを固定的に結合させることではなく、上半身と下半身との回転を独立させるように筋肉の連関を柔堅かつ強靱にすることである。姿勢の維持による静的な体幹の強化だけでなく、捻転の連続による動的な体幹強化も必要である。

---

106Isogawa Takuji : 2015/01/15(木) 23:33:40.11ID:n2IIW1qC0

追記>>104

野球の守備でも、位置取りや判断の早さや初速の速さによって、ファインプレーに見えないファインプレーが真のファインプレーであると言う。

落下地点や捕球地点を正確に測量して、身体から逸れていく球であれば、身体の勢いで弾いてしまうことを考慮し、球の進行方向に回り込んで、体重の勢いを球の勢いに正対させるような動きで、球を捉える必要がある。

---

108Isogawa Takuji : 2015/01/19(月) 09:55:58.25ID:F8Keh5ft0

941 Isogawa Takuji : 2015/01/18(日) 13:19:09.74 ID:sZdw1clm0  
試合を想定した練習が不足していて、どこにスペースが空いて、

どこにスリットが開くかの共通認識が足りずに、そのスペースやスリットに走り込めなかったり、タイミングが合わない事態が、多発していた。

走り込む突破者に球を送る配球者は、走り込む突破者だけでなく、対戦相手の守備の配置や動向も見て球を送る必要がある。衝突や激突による負傷を防止する必要があるからだ。

<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1420414431/941>

---

110Isogawa Takuji : 2015/01/22(木) 22:02:30.52ID:B5LgIStk0

今夜の練習。クロスとシュート。ニアーに合わせる成功率は高いが、真ん中やファーの成功率が極端に低い原因に、ニアーに視野を遮(さえぎ)られていることがあるようだ。

ニアーが、真ん中やファーの視野を遮らないようにしたとしても、実際には、対戦相手の守備が視野を遮ってくるので、視野を遮(さえぎ)られても、球の軌道を正確に予測して、球を足の的確に当てなければならない。

練習としては、壁当てで、目を瞑って、足に当てる方法がある。

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

---

最も良くないのは、監督が、まだ試合もしていないのに、「これじゃあだめだー」という空気を漂わせていることなので、それを改めて、一つ一つできることを積み重ねていくことが必要である。

どのチームも、事情は同じなのだから。

---

111Isogawa Takuji : 2015/01/22(木) 22:26:50.74ID:B5LgIStk0

クロスの精度や速度については、滑り球と蹴り方は同じとして、右足であれば、3時の位置で球を蹴り身体を水平に飛ばして離すと水平に飛ぶが、脚足は傾いて回転しているので、3時の位置で球を拾い、2時ぐらいの位置で離すと、その仰角により球が上昇する。身体の飛ぶ方向を仰角に合わせても良い。

急速を上げるには、踵付近で拾って、爪先付近で離す方法で斬るように撫で斬りで蹴る方法もあるし、爪先付近で拾って、踵付近で離す突き刺して蹴る方法もある。ピシッと鳴る高音で球を蹴る。

球を凹ませるボコッと低音を鳴らす蹴り方では、球が偏って変形するので、球の軌道が不規則になり、シュートでは使えることがあるが、クロスでは使えない。球が脚に絡み付くので、球離れが悪くなり、「宇宙開発」になりがちである。



球を、踵から爪先、あるいは爪先から踵に向かって転がして、球を大きく凹ませずに周回を絞るように均質に変形させると、球の軌道が安定する。球の中心を意識して、球を独楽のように回転をさせる要領である。

去年の強蹴で、球のゴム皮が相当に傷んでいるようなので、今年の試合球に交換する必要がある。

---

112Isogawa Takuji : 2015/01/22(木) 23:37:19.08ID:B5LglStk0  
追記>>111

上空へ飛行する場合には、着地において、必ず両足で着地をすること。前方への勢いがある場合には、足首への圧迫を軽減するにおいて、進行方向に踵を向けて着地をすると、前方への倒れ込みで、足首を損傷する危険を回避できる。

---

113Isogawa Takuji : 2015/01/23(金) 23:19:22.01ID:YQjZS0q90  
299 Isogawa Takuji : 2015/01/23(金) 21:32:00.69 ID:YQjZS0q90  
今日の練習。居残り蹴踏練習では、球を凹ませる蹴踏練習をしていたが、球の行方は定まらないので、半径5 m程度の円状の標的を想定して、その半径5 mの円が球門内に収まるように蹴る必要がある。いつも通りに球門の横棒や縦棒を狙ってはいけない。

<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1421586093/299>

---

114Isogawa Takuji : 2015/01/24(土) 20:21:41.43ID:ZdtxlLmx0  
監督が何度言っても実現できない場合、実際には卒業生に言ったので言っていない、ということもあるし、言ったけれども誤解が発生している場合もあるだろう。きちんと手紙に書いて渡した方が良い。

---

115Isogawa Takuji : 2015/01/28(水) 00:12:09.18ID:KGhK62YQ0  
追記>>102

ムカデ式スラローム。コーン式やポール式では固定長の感覚や幅となるので、リズムやペースが一定になってしまい、その傾向を対戦相手に読まれると簡単に阻止されてしまう。

ムカデ式スラロームでは、通過する選手の技量に合わせて、前後左右に人間が動くことで、ギリギリのところ突破できる感覚を

学習することができる。

コーン式やポール式では、足元を見ないようにすると、コーンやポールの配置を頭に記憶することで縫うことができるが、実際のドリブルでは、対戦相手は動くのだから、基礎的な練習に留まり、実際の対戦相手には通用しない。

ムカデが曲がりくねって蛇行するように、通せんぼをする阻止者が前後左右に動くことで、フェイントやブラフの練習にもなる。

---

116Isogawa Takuji : 2015/01/28(水) 00:15:32.52ID:KGhK62YQ0

今夜の練習。中学生。1対1へのクロス。選手個々に得意不得意があるので、それを把握して、何処に何時放り込むかを研究する必要がある。対戦相手の場合は、試合の中で発見したり、映像を見て発見できるようにならない。

---

117Isogawa Takuji : 2015/01/28(水) 00:18:15.57ID:KGhK62YQ0

今夜の練習。女子。中長距離で同じ相手を見つけて送っていると相手に見破られやすいので、意識して、球を送る相手を変えたり、頭越しに越えたり、隙間を通して曲げたり折れたりする球を習得する必要がある。隙間を通す場合には、スピードが要求されるので、精度も高める必要がある。

---

118Isogawa Takuji : 2015/01/28(水) 11:01:02.83ID:KGhK62YQ0

筑波大学教授浅井武氏らの研究グループによると、レベルの高い選手は、パスを受け出しするにおいて、スペースよりも選手を中心にしていることを明らかにしたとのこと。2015年1月26日 日刊工業新聞23面。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/article/2015/2015-01-26\\_M-I-23.jpg](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/article/2015/2015-01-26_M-I-23.jpg)

---

119Isogawa Takuji : 2015/01/30(金) 22:54:39.65ID:LjEPaSUe0

今夜の練習。昨夜からの雨天で人工芝が浸潤していたので、球の扱いは衝撃法が必須であったが、摩擦法を採用している選手にはミスが目立っていた。

ところが、小雨から本降りに変わると、雨天対策が徹底されたのか、衝撃法に切り替わり、球の扱いの精度が向上した。

晴天でも雨天でも、衝撃法であれば、球を同じように扱うことができるので、普段から衝撃法に統一しておいた方が良さそう。

---

120Isogawa Takuji : 2015/01/30(金) 23:03:08.66ID:LjEPaSUe0

今夜の練習。女子。ボレーシュートの練習。ディフェンダー出身であると安全性重視なので、縦に迎え撃つ蹴り方が、空振り防止に有効である。しかし、水平に球を向かわせるためには、足首に負担が大きいので、フォワードの場合は、横に叩き斬る蹴りの方がシュート成功させる確率を高めることができる。

もちろん、横に叩き斬るには、球の軌道と足の軌道との交点が、一点となるので、空振りする危険性が高くなる。空振りをしても球を失ってカウンターを食らわないように、次の瞬間に球を囲い込む技術も必要となる。

状況判断としては、守備が充実しているカウンターアタックでは横に叩き斬り、守備が攻撃に傾いている場合には縦に迎え撃つことでゴールラインを割っても構わないようにするなどの使い分けも必要である。

---

121Isogawa Takuji : 2015/02/01(日) 17:40:15.76ID:dWJ1oNf30

今日の練習。女子。フィードを蹴るにおいては、球を見るために下を向くと、重い頭が体軸から外れて回転軸が揺れるので、球の回転が歪んで、球が飛ぶ方向を制御できなくなってしまうので、球を見ず、首を垂直にして蹴らなければならない。

球の位置は、球が来着する過程や、球に到着する過程で、視野に入っている間に捕捉しておく。パス交換でも同様で、トラップをした際に足が球に触った感触で、球の位置を把握できているようにしなければならない。

フィードでも、パス交換でも、目で見て確認しては時間的に遅くなるし、頭が下を向いて体軸が揺れ、体も球も正確に制御できず、精度も速度も低下してしまうことになる。

---

122Isogawa Takuji : 2015/02/03(火) 23:17:52.49ID:IEtywKdr0

今夜の練習。中学生。パス交換。3対1では、視野は90度程度で良く、キックもその範囲だが、4対2では、視野は120度が必要となるので、左右の+15度についての視認の精度が必要となる。

現状では、正確に角度や距離を測量できていないので、パス精度が低下している。更に、球速が上がると、足を伸ばして振るだけでは球を制御できないので、体を飛ばして回しながら蹴ることで体重の移動や回転を使って蹴らなければならない。

前後左右の体重移動や身体回転の遠心力を駆使し、球を思い通りの方向や速度に蹴る練習をする必要がある。1対1の近距離でのパス交換で、時計の時針番号を使用して動く方向を指定する方法がある。

近距離のパス交換では、首を振る時間が無いので、首を振らずに120度~180度程度の視野の視認精度を向上する意識が必要である。青眼の視野と同じ。

---

123Isogawa Takuji : 2015/02/03(火) 23:22:05.56ID:IEtywKdr0

今夜の練習。女子。練習後に、スポーツ貧血で起き上がらなかった小学生女子がいたが、多めの運動で血液を使いすぎたのだろう。食事による増血が必要そうである。

[http://www.nbnh.jp/smc/athlete\\_s/](http://www.nbnh.jp/smc/athlete_s/)

---

124Isogawa Takuji : 2015/02/05(木) 22:29:20.31ID:IJKaV9Cn0

今夜の練習。パス交換。烏籠と呼ばれるパス交換練習では、視野の内側の阻止者に対するの対応の練習であり、視野の外側からの阻止者への対応の練習にはならない。

視野の外側からの阻止者の侵入に対しても練習しておくためには、球路に侵入する対戦相手の速度を考慮した幅の有る視野を、確保しておく練習をする必要がある。阻止者の滑り込みを想定して、その背中を通すという練習もあるだろう。

首振りと体回転とでは、回転の軸が異なるので、情報収集のみであれば首振りでも構わないが、キックやトラップと連動する場合には、体回転により、目視の回転軸と足脚の回転軸とを一致させておく必要がある。

その応用練習においては、球路や走路の開閉により、対戦相手を誘導し、球を吐き出させることを考慮する必要があるようである。対戦相手をフリーであると思い込ませて、対戦相手の死角で待ち構えておき、慌てさせて球を吐き出させる作戦を、マークを量(ばか)すと表現するようである。

監督としては、選手が理解しているかどうか自信が無いので、「理解できなかった選手」に手を挙げさせていたが、誰も手を挙げないので、選手全員が理解できたことにしたようである。後で、今日教えたことはこういうことだ、ということ懇切丁寧に解説した絵図をプリントで配る、ということ教師はする。

---

125Isogawa Takuji : 2015/02/07(土) 11:56:54.48ID:scyPf+IN0  
対戦相手の上手なプレーを、試合中に真似や模倣しようとはしてはいけません。練習で完成させていないので、ミスを増やすだけに終わってしまうことになる。覚えておき、練習で完成させてから試合に出すべきである。

---

129Isogawa Takuji : 2015/02/08(日) 18:09:24.22ID:GoV8ofEc0  
今日の試合。最初の試合が強風で幸運。陣地的なポジショニングよりも、対人的なポジショニングを重視した方が、プレー精度を高めることができる。

---

130Isogawa Takuji : 2015/02/10(火) 23:01:15.38ID:ewMyshZv0  
今日の練習。幼少期に長時間の対一をやっていると、球を離すタイミングやサポートとの連携を練習する機会を逸してしまうので、2人で練習する場合の勝負は、5秒以内にすること。

集団の練習では、対一は5秒以内として、それを超過する場合には、攻守一人ずつサポートを出して、パスコースやランコースの選択をする練習が必須である。

---

131Isogawa Takuji : 2015/02/10(火) 23:04:33.00ID:ewMyshZv0  
今夜の練習。中学生。キックの際に地面に軸足が付いていると、身体が回り過ぎてしまうので、軸足を引っ込めて、身体を浮かし、着地の際に蹴足と軸足とが同時に着地するようにした方が良い。

---

132Isogawa Takuji : 2015/02/10(火) 23:24:38.74ID:ewMyshZv0  
今夜の練習。女子。4対4対4のパス交換練習。球を見ているとパスコースやランコースが見えず、ボールウォッチャーになってしまうので、積極的に動いて、対戦相手にはコースが見えなく、自隊相互にはコースが見えている状態を作らなければならない。

シュート練習では、トラップしてシュートする練習をしていたが、フェイントを掛けて対戦相手を躲すのであれば、ダイレクトでのシュートとトラップとを同じ動作でできている必要がある。

また、トラップしてシュートする際に、足下を見ると、頭が前に傾き、回転軸が前傾し、足が地面に激突してしまうので、足下を見ずに、球を足元を視野の中へと出すか、足で触った球の感触で位置を推定して、シュートする必要がある。

指導としては「苦しくなるぞ」ではなく、球を足下から視野の中

に出すか、足下に在る球を勘で蹴るということになる。その勘（感触での推定）を磨くことが最も重要である。

---

134Isogawa Takuji : 2015/02/11(水) 15:13:16.27ID:ME578Rka0

今日の試合。バーを叩くシュートが多かった。感触での推定で足に球を当てなければならぬのであり、0.0mmや0.00秒の差異が大きく結果を分ける。その勘を磨くことが最も重要なので、練習での余裕のある時間や空間を使っているにもかかわらず、瞬時や瞬間を意識して練習していなければならない。

---

135Isogawa Takuji : 2015/02/11(水) 18:09:25.94ID:ME578Rka0

もちろん、勘を的中させるために基礎として、トラップやパスで球を浮かさない弾ませない技術力が要求される。

---

136Isogawa Takuji : 2015/02/12(木) 09:50:59.12ID:OQjpFVP90

昨日の敗戦。去年の役割分担を踏襲していると、選手個々の特徴が異なるので、合わないところに隙間や空地ができています。期待による過剰な負担や遠慮による消極的なプレーを補正しなければいけない。

---

137Isogawa Takuji : 2015/02/12(木) 10:05:37.48ID:OQjpFVP90

球を浮かさず弾ませないようにするためには、コマを回すように、トラップやキックで球を横に輪切りにして水平回転させる。

---

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

---

138Isogawa Takuji : 2015/02/13(金) 11:14:22.26ID:7NFHGEXb0

物理学的な言い方をすると、球を浮かせるは上方への等速度運動であり、球を弾ませるといふのは上方への加速度運動であるから、基礎技術としてそれらをゼロにし、水平方向への球の等速度運動に足を合わせる勘（推定）の習熟から始めるべきことになる。

---

139Isogawa Takuji : 2015/02/13(金) 22:42:40.67ID:7NFHGEXb0

瞬時や瞬間を重視するのであれば、足下を見るために首を動かしたり、球を蹴るために足を後ろに振り上げたりする動作は、時間の無駄であることに気付くはずである。



---

140Isogawa Takuji : 2015/02/14(土) 10:00:20.97ID:LfL7I22K0  
追記>>138

球には地球の重力が働くので、真空中では加速度運動しかないが、空気中では空気抵抗があり、球の推進や回転による揚力で等速度運動に近似させることができる。

---

141Isogawa Takuji : 2015/02/17(火) 22:52:58.95ID:+rETPCsH0  
今夜の練習。中学生。フィールドの距離や速度が伸びない人は、球の直前や直前で着地してしまっているのが体重の運動エネルギーが十分に球に乗り移っていないことが原因である。

着地の位置を徐々に球の向こう側へ進めていくことで、球に体重を乗り移らせることができ、球に運動エネルギーを移転することにより身体が減速するので、安全に着地することができるようになる。

[www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#979](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#979)

---

142Isogawa Takuji : 2015/02/17(火) 23:04:14.11ID:+rETPCsH0  
今夜の練習。女子。パス交換において、ラン&パスが高速で複雑になると、歩数や歩幅を合わせるのが難しくなるので、その困難を克服するには、歩数を奇数でも偶数でも合わせるようにできることが必須となる。

左足でトラップし右足でキックしたり、右足でトラップし左足でキックしたり、それを360度、どの方角にも対応できるようにするということが必要になる。

練習としては、停止してのパス交換で左左・右右・左右・右左のトラップ&キックを強制したり、ラン&パスで左から受けた球を右に出したり、右から受けた球を左に出したりさせるという方法もあるだろう。

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

---

143Isogawa Takuji : 2015/02/17(火) 23:10:30.31ID:+rETPCsH0  
軸足トラップというのは、前に踏み出した軸足で球を地面や空中に留めて置き、その球を、軸足を踏み出すことで相対的に後ろに回った蹴足でキックする、というシュートやパスの方法である。

地面に留めると球の中心の高さが決まるので水平に足を回すことで正確に蹴ることができるし、空中に留めると、視野の中に球を出すことができるので、見て蹴ることもできるが、一流選手は、空中での球の軌跡も、足の感触だけで把握できているようである。

---

144Isogawa Takuji : 2015/02/18(水) 10:31:02.54ID:DAgigrjc0  
追記>>141

全ての運動エネルギーを球に乗せようとせず、余力を残した方が  
良い。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#979>  
<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-010.htm#48>

---

145Isogawa Takuji : 2015/02/19(木) 00:55:37.41ID:zPPqnMxG0  
追記>>144

前方に余裕があるフィードやミドルシュートでの蹴り方なので、  
相手が突っ込んで来ているような場合は、上方へ高く蹴り上げる  
か、相手を使ってフリーキックを取る蹴りの方が安全である。

---

147Isogawa Takuji : 2015/02/19(木) 21:44:42.10ID:zPPqnMxG0  
ゴールキーパーは、冷静沈着でなければならないので、キーパー  
コーチは論理的な言葉遣いをしなければならない。感情的で乱暴  
な言葉遣いをしてはいけないし、怒っているだけとしか伝わらず、  
どうすれば良かったのかが分からなくなる。

---

148Isogawa Takuji : 2015/02/20(金) 09:17:45.93ID:HKPlqGlt0  
水平方向への角度に精度を出すのであれば、水平回転運動による  
キックが望ましく、垂直方向への角度に精度を出すのであれば、  
振り振動運動によるキックが望ましい。サッカー競技では、水平  
方向への角度や速度の精度が要求されるのであるから、水平回転  
運動を重視した筋力や骨格の装備が望ましいことになる。

---

149Isogawa Takuji : 2015/02/22(日) 21:18:59.10ID:gYfw8LiS0  
今日の練習。小学校高学年。練習試合では、優勢側が球と人とを  
同時に見ていて、球の出し人と受け人との関係を把握して、上手  
に球を奪っていたのに対して、劣勢側は、球の行方ばかりを追う

ために、奪えないまま失点してしまっていた。

球は人を經由して動き、球は物理的に単純に動き、人は人為的に複雑に動くのだから、人を見る量を増やし、球を見る量を減らすように、工夫をしなければいけない。

---

150Isogawa Takuji : 2015/02/24(火) 22:39:31.74ID:kMyeC/JU0

球を見る量を減らして、人を見る量を増やすには、球を扱い易い状態に保つ必要がある。不必要に浮かさない弾ませない。死角である足下の円内に球を落としたりしないなどが必要である。

監督やコーチが、「球を見ろ」と言ったとしても、それは、球の保持者や受取者や奪取者が何を見ているのかを想像し、次にどうするかを予想することを意味する。球は人が動かすからである。

---

151Isogawa Takuji : 2015/02/24(火) 22:39:59.29ID:kMyeC/JU0

サッカーで言うシステムというのは、囲碁や将棋の定石や常手のようなものだから、覚えておいてパターンを練習することは良いことである。しかし、囲碁や将棋は盤面を一覧できる状態で競技するのであるから、サッカーでも周囲の状況を一覧できる視野を持っていなければ意味が無い。

監督が囲碁や将棋を指すように、選手に指示をするようなことになると、監督の脳力が追い付かないので、動作がのろまになってしまったり、同じパターンを繰り返してしまい、相手に読まれてしまうことになる。監督やコーチが岡目八目で指示しているのではダメで、選手が試合の中で見る視野を広げなければならない。

---

152Isogawa Takuji : 2015/02/24(火) 22:46:25.22ID:kMyeC/JU0

今夜の練習。中学生。5号球の球の半径は11cmなので、球が地面に接地していれば、球の中心は地面から高さ11cmの所にあることになる。

球を水平回転で蹴る場合は、高さ11cmの水平面を基準にして、回し蹴りにすると、球の中心に足が当たる確率が高い。

---

153Isogawa Takuji : 2015/02/24(火) 23:21:54.22ID:kMyeC/JU0

球を待っている側からは、球の保持者が見えていても、保持者が球を待っている側を見ていない場合、待っていても球は来ない。

保持者が見ている方向に、待っている選手が居れば、そこに球が

行く確率が高いので、その待っている選手から球を受ける方向に動かなければならない。

保持者がスペースやスリットを見ているのなら、そのスペースに走りこんだり、スリットに顔を出さなければ、球は来ない。

球の保持者が視野が広い場合は、球が対戦相手の頭上を越えて、飛んで来ることもある。

---

154Isogawa Takuji : 2015/02/25(水) 10:47:46.03ID:OffgwqS40

球が回転している場合、地面との摩擦や空気との抵抗で球の軌道が曲線や折線を描く。また、球の回転と順方向に足を合わせると球が逃げるので、球の回転とは逆方向に足を合わせて球を留める必要がある。

---

155Isogawa Takuji : 2015/02/26(木) 22:47:42.01ID:LgblzGG0

今夜の練習。中学生。高速クロスの直進性が増したが、その速度に合わせることが、次の段階である。球の軌跡を見極めるというシュートする側の技術と、シュートが得意な点に蹴りこむクロスする側の技術との兼ね合わせである。失敗と成功との積み重ねで会得するしかないのだろう。

---

156Isogawa Takuji : 2015/02/26(木) 22:59:53.07ID:LgblzGG0

追記>>153

接地している球の中心は、地面から11cmの高さにあり、靴のスパイクや底を加えて球を蹴る足の点の高さは5cm程度であるから、足の回転の半径を短くすると、回転面を前方に上げて、球に仰角を与えることができる。

球の中心を捉えなければ、球のコントロールはできないので、足で球の中心を射抜くことが最も重要である。

回転の半径を小さくして、球を巻き上げるようにすると、バックスピンを足の後方への回転で球に与えることができる。対戦相手の頭越しに向こう側のスペースへ落とす作戦に使用できる。

---

158Isogawa Takuji : 2015/03/06(金) 19:28:16.45ID:sFV+rp2I0

193 Isogawa Takuji : 2015/03/06(金) 19:26:59.80 ID:sFV+rp2I0

今日の練習。若手。上体が垂直でなく、前後左右に傾くと視覚や聴覚（三半規管）による計測や測量が乱れるので、上体を垂直に

立てた状態を保ったまま、走行や蹴撃ができている必要がある。

練習での映像を撮影して、どのような動作をすると上体が傾いてしまうのかを確認しながら、修正していく必要がある。

<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1424986782/193>

---

161Isogawa Takuji : 2015/03/06(金) 23:32:52.62ID:sFV+rp2I0  
二種登録の選手も練習参加していたということ。 >>159

---

167Isogawa Takuji : 2015/03/18(水) 10:00:03.10ID:peOZM1Lw0  
張り替えた人工芝の衝撃吸収性能はどの程度あるのだろうか。

---

169Isogawa Takuji : 2015/03/18(水) 10:46:58.14ID:peOZM1Lw0  
野球や籠球は、アメリカのスポーツで、サッカーはヨーロッパのスポーツなので、静岡市では米社の影響力が強化されているのであろうか。 >>168

---

175Isogawa Takuji : 2015/04/05(日) 09:02:40.59ID:7ze71+M80  
浮き球の処理。上から抑え付けると球が暴れるので、水平方向に45度程度の傾斜を作って反射させたり、だるま落としのように真横から叩いて水平方向に滑らせたり、両者を組み合わせて球を留める。

---

177Isogawa Takuji : 2015/04/12(日) 00:02:24.45ID:LYJKy0bb0  
共通認識として、スペースに球を出す人は、出会い点に適正速度や適正回転で球を留める技術と、球を受ける人は、判断を早くし初速を速くすることで対戦相手の守備の前を走り行き過ぎになる場合には減速をしても球を取れる位置を確保している技術が重要である。

---

178Isogawa Takuji : 2015/04/14(火) 23:31:01.57ID:LitViUKV0  
今夜の練習。中学生。1年生は、まだ、速度や回転の精度が低く、球が行き過ぎてしまうことが多いので、体重の後方への移動で球の方向の精度を高める練習をする必要がある。

人工芝に葉が生えたので、球の速度や回転により、加速や減速や曲線や折線などの挙動がどのように変化するかも研究する必要がある。

---

179Isogawa Takuji : 2015/04/14(火) 23:42:20.06ID:LitViUKV0

今日の練習。女子。試合形式。劣勢側はパスカットされることが多かった。パスを出した時点での受側の位置は、対戦相手も把握しているので、受側が動かないでも受けられる位置に球を送るとパスカットされる危険が高い。

人間の走る速度を毎秒10mとすると、0.2秒後には2m移動できるので、0.2秒後に届く位置にいるパスの受側には、半径2mの範囲で、パスカットが一番されにくいコースにパスを送る必要がある。バックspinで球を減速させると、受側の行動範囲は更に広がることになる。

球を走りながら受けるのが不得意であると、パスカットされて、対戦相手を守備的に追いかけて回させられ疲れることになるので、球を走りながらトラップ&パスできるようにして、攻撃的に球を受け取ったり奪い取ったりする時間を増やすことが、優しいパスの本領であることになる。

---

180Isogawa Takuji : 2015/04/15(水) 00:43:06.50ID:n+gDCp0e0

走りながら球を受ける場合、脚が開いた状態で受けると、次への動作の方向や時間や速度が限定されてしまうので、歩幅や歩数を調整して、脚が閉じた状態で受け、次の動作の自由度や運動量を確保した方が良い。その場合、足下の死角に球が入っているので、勘で球を捌かなければならない。

---

182Isogawa Takuji : 2015/04/16(木) 23:20:58.30ID:8G/jFlq30

前節の京都橘戦は、初戦ということもあり、堅く行き過ぎたので、能ある鷹が爪を隠す状態だったので、次節の名古屋戦では、やりすぎやペース配分には注意して、やれることをやってみて、どこまで通用するのか分からないところを、分かるようにしなければならない。

---

183Isogawa Takuji : 2015/04/16(木) 23:26:40.22ID:8G/jFlq30

追記>>178

体重の後方への移動で球の方向の精度を高めるのは、身体を浮揚させて、片足で後方に体重を瞬間的に加速度移動をさせる野球の



バントのような技術が必要となる。球を叩いたり押ししたりするのは、必要な球の速度を出すにおいて十分に球の勢いを減衰させてからである。

---

184Isogawa Takuji : 2015/04/16(木) 23:32:19.65ID:8G/jFlq30

田坂和昭氏を褒め殺しにしておいて、旧勢力を回復するにおいて、宮明透氏を広告塔にしたい勢力が、大分F C内部に存在する、ということだろうか。 >>181

能力以上になると手に負えなくなるので、能力以下に抑えつけておきたい欲望や暴力を自制できなくなるのだろう。煽てて使う(「褒めて育てる」)ということが、後難を招くことがある。

---

185Isogawa Takuji : 2015/04/21(火) 22:52:08.65ID:yrf2sgOf0

今夜の練習。中学生。Q B Kで、球が上に浮く人は、足を後ろに振り上げて、振り子のように振り下ろしているの、球の下に足が入ってしまい、球が浮いてしまう。

Q B Kでは、足を水平に後ろに巻き取って、水平に巻き戻すことで、球の側面に球の中心を射抜くように、足を当てるようにする。

その場合、スパイクが芝生に引っ掛からないように身体を浮かすので、地面と足裏との摩擦による踏ん張りが効かない。

その踏ん張りの代替として、前後左右への体重移動を用い、空中で球と足との衝突で身体が揺れたり振れたりしないように、身体制御をするようにする。

---

186Isogawa Takuji : 2015/04/21(火) 23:10:30.50ID:yrf2sgOf0

今夜の練習。女子。もちろん、優しさと厳しさとは両立するので、厳しい速さによるリズムやテンポの変化や、落下地点やバウンドの高低などで大きな違いが発生するところも追求しなければならない。

駆け引きも重要で、対戦相手をその気にさせておいて振ることで置き去りにしたり、敵を騙すにはまず味方からというようなことも非日常的なサッカーのゲームでの駆け引きでは必要である。

---

187Isogawa Takuji : 2015/04/22(水) 18:34:57.60ID:SY3mSZWS0

今日の練習。小学生。基礎練習で同じことをさせていると、段々と飽きてきて疎かになるので、コーチには工夫が要求されている。

トライアングルのパス交換の練習でも、左足限定とか、右足限定とか、左足トラップで右足キックや、右足トラップで左足キックなどの条件を声掛けで変化させることが可能である。

---

188Isogawa Takuji : 2015/04/23(木) 22:20:27.02ID:b7vXDdEL0

今夜の練習。新一年生は、まだ闇雲な状態なので、風を起こして雲を動かし星が見えるようにするか、球の光に目が眩んで、人の星が見えなくなっているところを、人が見えるようにして、星座を形作れるようにするかを考えなければならない。

---

191Isogawa Takuji : 2015/04/24(金) 20:28:51.82ID:UWqKYX1s0

今夜の練習。接近戦を予想しての狭い地域での練習の方が、視野を広くして足下を見ずに自信を持って即応することが要求される。対戦相手が影を作り、人や球を隠してくることもあるので、その向こう側を観る必要がある。

寸詰まりの状態でも、突破口を発見しなければならないのだが、得てして、その突破口が罠であったりするので、パスやドリブルが網に掛けられることを、常に想定して行動しなければならない。

---

193Isogawa Takuji : 2015/04/28(火) 22:24:33.47ID:eL5V7/5R0

今夜の練習。中学生になると、運動の強度や衝突の衝撃が増大をするので、骨格の錬成や筋肉の鍛錬のために、退屈な反復練習をしなければならない。これらをできるだけ楽しく楽しめるようにすることが、一流と二流の分かれ目ということにもなる。練習も試合の一部、試合も練習の一部と考える。

パス交換練習も、速度や精度を向上するために必要な骨格や筋肉を装備するための筋トレと考えて、その移動や回転などに必要となる骨格や筋肉を整えることを考えて練習する必要がある。

同種の移動や角度ばかりを練習していると、骨格や筋肉に偏りが発生する危険があるので、基準点が構成する図形を不等辺×角形や不等角×角形として、回転や移動の角度や方向を変化させて、骨格や筋肉に偏りが生じないようにした方が良い。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/2011-10-01\\_HighSpeedCircuit.jpg](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/2011-10-01_HighSpeedCircuit.jpg)

---

194Isogawa Takuji : 2015/04/28(火) 22:27:26.35ID:eL5V7/5R0

今夜の練習。女子。ランパスの練習でパス速度を向上させるに、

練習範囲を拡げて球速を上げてても走速を上げない状態にして、目と足を慣らしてから、練習範囲を狭め、走速も上げるようにした方が良さそう。いきなり、球速も走速も上げると追い付かないことが多い。

---

195 Isogawa Takuji : 2015/04/30(木) 22:34:55.91 ID:+iTCpKkI0

今夜の練習。対戦相手の神戸に、F K や C K が得意な選手が居るのだろう。強烈な突込みや挑発をする度突き漫才を仕掛けてくると想定される。そういう関西風の挑発に乗らず、突込みにはボケ(ぼかし)をかますなどの対応が必要そう。

---

196 Isogawa Takuji : 2015/04/30(木) 22:38:24.42 ID:+iTCpKkI0

そろそろ勝ち疲れも出て来るだろうから、新戦力を試してみると良いと思われる。

---

197 Isogawa Takuji : 2015/04/30(木) 23:09:11.85 ID:+iTCpKkI0

参考資料>>195

<https://www.youtube.com/watch?v=y9aJ6ya6TDM>

---

198 Isogawa Takuji : 2015/05/03(日) 23:52:08.48 ID:zqhQA8TK0

63 Isogawa Takuji : 2015/05/03(日) 16:39:54.81 ID:zqhQA8TK0  
球際の強さというのは、球の縁を擦る強さでは無く、球の芯を貫く確かさなので、後藤優介氏や伊佐耕平氏は誤解をしている。田坂和昭氏の教え方が悪いのだろう。

<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1430611149/63>

---

199 Isogawa Takuji : 2015/05/06(水) 08:11:18.58 ID:f86sRL8A0

2015年5月2日の浦和对G大阪の試合で、遠藤保仁氏がF K で西川周作氏と対決し、西川周作氏が弾き出した。遠藤保仁氏はヤットさんと呼ばれている。横山やすし氏は、ヤッさんと呼ばれ、相方は西川きよし氏である。遠藤保仁氏が、梅崎司氏に球を蹴りつける場面もあった。

>><http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1413646448/195-197>

---

200Isogawa Takuji : 2015/05/06(水) 08:13:38.51ID:f86sRL8A0

野球のバットは破損すれば即座に交換できるが、蹴球選手の脚や足は、骨折すると長期の治療や療養を余儀なくされるのだから、キーパーからのフィードをダイレクトにバッティングしたりしてはいけない。それを蹴したり煽ったりしてもいけない。

---

201Isogawa Takuji : 2015/05/06(水) 22:21:53.55ID:f86sRL8A0

今日(2015年5月6日)のC大阪との試合。球の回転の方向や角度が間違っていると、受け難かったり、走り難かったりする。球に与える回転の方向や角度の状況に応じた精度も上げる必要がある。

---

202Isogawa Takuji : 2015/05/07(木) 21:56:51.95ID:pl1aSbse0

今夜の練習。C大阪との試合に長時分出場した選手は休養。ランパスの練習。カーナビでも、北を上にした絶対表示と、進行方向を上にした相対表示があるが、上級サッカーになると相対表示で周囲を認識しなければならない。

つまり、22人と1球の位置や動作を、コートとゴールを頭の中でグルングルンと左右に回しながら意識するのだが、一人で全部を観ることは大変なので、担当を分担しながら、必要な人と球とを認識し、チームとして、対戦相手の人を見失わないようにするということをしなければならない。

かつては、司令塔と呼ばれた1人が、22人と1球を頭の中で、グルングルンと回しながら観ていたそうだが、メンタル的に限界があるので、相対表示認識ができる選手を増やして、全員できるようにして、役割分担で負担を軽減することになった。

「球際が弱い」とか「ゴール前が甘い」とかは、結果であって、その原因を、選手の一人一人を観察して、問題点や解決法を提案しなければならない。それぞれに問題点や解決法が異なる。

---

203Isogawa Takuji : 2015/05/08(金) 07:47:55.65ID:iKazPy8u0

ストレス解消にテレビゲームやスマホゲームなどをするにしても、絶対表示はダメで、相対表示である必要がある。でも、本来は、試合のゲームと仮想のゲームとでは感覚が異なるので、素人向けのゲームは、しないにこしたことはない。

---

204Isogawa Takuji : 2015/05/08(金) 08:01:33.78ID:iKazPy8u0

顔の向いている方向に依存をする視線の方向と、胸の向いている

方向に依存をする足脚の方向とが、ズレていると、球の行く方向もズレてしまうので、顔と胸との方向が一致あるいは、そのズレを球の行く方向に反映できているようにならない。

顔の向きと胸の向きとを故意にズラして、対戦相手を眩惑させる技術もある。胸の向きと腰の向きとをズラす技術もあるし、故意にミスキックをする技術もある。

---

205Isogawa Takuji : 2015/05/10(日) 18:32:32.14ID:3HP6av+g0

今日(2015年5月10日)のガンバ大阪との試合。相手側のスカウティング(事前調査)により、大分トリニータU18側の約束事が捕捉されてしまっており、慌てさせられて反則を取られてしまう場面が多く、PKとFKとで失点してしまった。

前節までの勝ちパターンを踏襲することを読まれてしまっていたわけだが、これまでの勝ちパターンを捨てることには勇気が必要なので、今後の課題ということになる。約束事を増やすと、勝ちパターンが増えて強くなった気がするが、アレンジばかりが増えているだけになると、ボトルネックを分析されて阻止されれば、球を奪われてしまうことになる。

ガンバ大阪のスカウティングにより、第一選択肢や第二選択肢を捕捉され塞がれてしまい、球を奪ってから考えることを余技なくされ、動作も思考も止まっているところで、球を奪われることもあったが、静的な約束事を減らし、対戦相手に捕捉しにくい動的な約束事を増やしたり、球を奪ってから考えるのではなく、球を奪う前から考えておいて、より多くの選択肢を見つけ出したり、周囲との連動で考え出したり動き出したりしておくことも必要である。

---

206Isogawa Takuji : 2015/05/10(日) 18:39:49.13ID:3HP6av+g0

判断は、一瞬であるように思えるが、思考には時間が必要であり、その時間を確保するには、その判断が必要な事象が発生する前に、その事象の発生を予測して、考え始めておく必要がある。

体力や脳力にはG大阪との差が無いので、思考時間の確保や準備時間の確保が、対決や試合での勝敗を決することがある。体力や脳力を発達させておくためには、空走でも空想でも構わないので、準備や予測をする体力な脳力の余裕をより増やしておく時空認識の練習が必要である。

空走や空想の当たり外れはやってみなければ分からない。その勘を的中させるには、物理的な動作をする球より、人為的な動作をする人への対応の方が難しい。

約束事が対戦相手にバレていないかどうかを確認しておくために、鎌を掛けたり、惚けを噛ますなどして、試しておく、罠に嵌められて慌てさせられる事態を防ぐことが可能である。

---

209Isogawa Takuji : 2015/05/14(木) 21:59:43.53ID:Gwq5Os/40

今日の練習。小学生。コーチは、選手に練習を指示する際には、見本や足本を見せ、成功するまで失敗し、選手に難易度や失敗例を提示することで、選手が失敗しても自信を無くさず、失敗することを恐れないようにさせなければならない。

そのためには、指示する練習を、コーチ自身が実験しておいて、選手が失敗するであろう状態や状況を把握して、適切な修正方法を提示できるようにしておかなければならない。

---

210Isogawa Takuji : 2015/05/14(木) 22:03:14.34ID:Gwq5Os/40

今夜の練習。中学生。試合形式。球を受ける際に、収めるのか、捌くのが、構えがはっきりしていると、対戦相手に気取られてしまい、対処され、パスコースを消されたり、囲まれて球を奪われたりしてしまう。収めるのか、捌くのかを、対戦相手に気取られないように、中立的な構えを見せなければならない。

---

211Isogawa Takuji : 2015/05/15(金) 10:32:44.12ID:ZMDI2nMH0

剣道では、空即是色・色即是空という古来の思想を取り入れて、空想しつつも、それを色情に出してはならない、自然体の構えを稽古する。その繰り返しによって、上達する。

---

212Isogawa Takuji : 2015/05/16(土) 21:37:03.27ID:gfOsyVvX0

ここでの色情は、景色の色と情景の情であり、自分の外側にある存在を色、その存在を感覚や解釈で取捨選択した認識を情と呼ぶ。

---

213Isogawa Takuji : 2015/05/19(火) 22:59:42.77ID:5SVVe4z40

今夜の練習。中学生。球保持者が、どこに隙を見つけていて突っ込みを入れてくるのかを、球を受ける側は察知して、動いておかなければならないが、対戦相手が、惚けをかまして、突っ込みを待ち構えていることもあるし、ポカをしてポカッと穴が開くこともある。空走や空想しておくことが練習でも試合でも必要である。

---



214Isogawa Takuji : 2015/05/19(火) 23:08:51.10ID:5SVVe4z40

今夜の練習。女子。サイドからのクロス。サイドに球を送る場合、サイドキッカーがトラップしやすいように、左サイドには順時計回り、右サイドには反時計回りで、球を送る方がダイレクトにも球を蹴り易い。

守備側は、受け易く、蹴り易い球を送らせないようにするために、コースを絞るようにする。

大勝すると、自信過剰になって、プレーが雑になることがあるが、自主練習の時間に、家でもできるセルフのリフティングをしたのは、おしゃべりしながらでも集中力を切らさない練習をしていたからなのだろう。Q B Kの練習をした方が良いと思われるのだが。

Q B Kについては、音で収めたのか捌いたのかを察知して、球を捌いた場合には、捌いた人の視線の動きを見て、球がどのように動いて何処にあるかを察知し、収めたり捌いたりする方法もある。



[Isogawa Takuji 2004](#)