

236 夜更けのランナー : 2013/01/08(火) 21:37:09.54 ID:SBgHIWIQ0

今日の練習。全面の試合形式。相手が絞ってきて、狭いコースを通さなければならない場合、パスの速度を上げると、トラップの難度が高くなる。

その場合、パスの速度を優先して、トラップの難度への対応は、練習で補うことが必要になる。パスがライナーやバウンドになる場合も同様である。パスカットが最もリスクが高いからである。

237 夜更けのランナー : 2013/01/09(水) 07:55:14.53 ID:JChR5Kpp0

追記>>236

ライナーを胸で受けるには、心臓や肝臓に打撃とならないように、腕を肋骨に密着させて肘に球を当てて向きを変える技術が必要となる。守備は、相手のパス速度やトラップ難度を上げるように、プレスを掛ける。

239 夜更けのランナー : 2013/01/13(日) 18:21:39.20 ID:BCL1PdZ40

◇選手間で考え修正...鵬翔

今大会3度目のPK戦を制して決勝進出を決めた鵬翔。2度リードを許しても、したたかに追いついた粘り強さの源は、選手たちの考える力だ。

手違いから星稜のビデオが見られず、相手のデータが身長しか分からない中、前半14分に先制点を許す。今大会初の劣勢にも、主将の矢野は「しっかり守れば、流れは来る」と慌てず、守備陣で話し合っ修正。サイドハーフを下げてアンカー・矢野の両脇のスペースを消し、セカンドボールのキープ率も上げてペースを握った。

同31分のMF小原の直接FKによる同点弾も選手のアイデア。「GKとの心理戦で有利に」(FW沢中)と3人のキッカーが球の後ろで構え、壁の前には味方6人がひざまずいてGKの視野を遮ったことが奏功した。

先発メンバーの半数以上が、07年に松崎監督が創設したセントラルFC宮崎出身で、選手間の対話が活発。その強みが大舞台上で生き、松崎監督は「（歓声でベンチの）声は届かない。選手たちに任せた」と満足げだった。

沢中は「試合を重ね、自信がついている。攻守とも上がっている」。宮崎県勢初の国立進出を果たしたチームは、勢いをさらに増して初の戴冠を目指す。【小林悠太】

<http://mainichi.jp/sports/news/20130113k0000m050030000c.html>

240 夜更けのランナー : 2013/01/15(火) 21:48:22.30 ID:b31+j3610

今夜の練習。1/3コートでの5対5（キーパーなし）。人と球との両方を見て、構造的に攻守のバランスを取っているチームと、球しか見ていないチームとでは、大きな差ができていた。

人と球との両方を見るようにする練習が重要である。人を見て球を見るのか、球を見て人を見るのか、何をしようとするかで違うのだろう。

242 夜更けのランナー : 2013/01/22(火) 21:59:26.14 ID:PNKbJbeI0

今夜の練習。中学生は、何かのきっかけでも有ったのだろうか、ポゼッション・サッカーに目覚めた練習をしていた。子ども同士だと、攻撃が失敗する確率が高く、カウンターへの応酬が多かったが、足らざる処に気付いて、補っていくことが向上につながる。

高校生は、狭い地域での早く速い展開におけるパスやトラップの正確性や確実性の練習をしていた。前に蹴って走る勇気が重要である。

246 夜更けのランナー : 2013/01/24(木) 22:26:24.53 ID:OyuIpygf0

今夜の練習。高校生はサイド攻撃でのシュート練習をしていた。クロスの精度は、その直前のトラップで決まっているようだった。目標地点に留めることができるかが課題である。

女子は、前衛の選手の出足が早く走行が速いので、中盤や後衛でパスを奪うことが多いのだが、中盤や後衛の選手が気後れしないようにして立ち向かう練習が必要そうだった。組織内での序列は、相手にとっては関係が無い。

大滝麻未のリヨン通信 体幹強化 次はイメージ

リヨンでは本格的な冬を迎え、氷点下の日が続いています。雪でグラウンドがぬかるんで軟らかくなり、ここに初めて来たときのことを思い出しました。来仏から約1年たった今、変わることができた部分と、これからの課題について振り返りたいと思います。

来てすぐのころは、ひどい腰痛に悩まされていました。これはグラウンドの軟らかさが原因だと思うのですが、同時に体幹の弱さもありました、ですから、強い相手との接触プレーではじき飛ばされてしまうことが多々あり、監督の評価を人きく下げていました。

そこで、腰痛の予防も兼ねて体幹トレーニングを積んだところ、腰痛が見事に解消され、接触プレーにも確かな手応えを感じました。トレーニングはスタピライゼーションといい、例えば、横向きに寝て、片方の腕を地面につけた姿勢で足などを動かすというものです。今まではけがの予防という認識が強かった体幹トレーニングですが、この経験で外国人との差を埋める手段に変わりました。これは大きな収穫でした。

一方で課題もあります。これまでそれなりに結果を出してきたと思いますが、全然納得はしていません。出場時間が増えない理由の一つは、イメージの欠如が挙げられると思います。

よく、良い選手は二つ、三つ先をイメージしているなんて言いますよね。予測やイメージはサッカー選手には欠かせない能力の一つです。試合中に驚くような技で相手を軽々抜いていくというのがわかりやすい例ですが、それもイメージしているからこそできることなのです。

自分ではミスを恐れて余裕を持ってないことが、原因ではないかと思っています。イメージがないと、ポールを受けてから次に何

するかを考えることになります。それでは攻撃のスピードを止めてしまう上、常に安全なプレーに走ってしまいます。

こればかりは実戦を積む以外に練習法はないと思うのですが、世界でも指折りの強豪クラブに入ったプレッシャーの中で、遊び心を忘れかけていた気がします。サッカーを楽しむことを忘れずに、良いイメージを持つことが、自分を納得させることにつながるのかなと思っています。

250 夜更けのランナー : 2013/01/31(木) 22:28:42.24 ID:B1+B0d250

今夜の練習。キーパー面前へのスルーパスが、FWの突進に間に合わない事態が多かった。トゥーキックで薄くコマを廻し、走りこみの勢いを球から外したり、バックスピンやコマ廻しで、球を浮かせた滞空時間で時間合わせをする工夫ができるのだろうか。

シュート技術としては難しくなるが、ループシュートの練習にもなるし、キーパーの対応も難しくなるから、キーパーに球を渡すよりは、確率としては上がりそうだ。

254 夜更けのランナー : 2013/02/12(火) 22:32:44.22 ID:+sc0s6uB0

今夜の練習。全面の試合形式で中学生。上級生の強い球に対してワンタッチでは体重が軽いため廻し切れていない下級生の方は、軸足トラップをして次の逆の足のワンタッチで廻すという工夫をしている人もいた。プレスに対してタイミングを外すという効果もあり、使える技術である。

257 夜更けのランナー : 2013/02/13(水) 21:52:30.36 ID:/L8jyMGQ0

今日は、幼稚園児の練習で言葉で説明していたが、実際にコーチがやってみせないと、まだ言葉では通じないだろう。手本となる見本の動作と言葉の説明をシンクロさせて、理解を進める必要がある。

258 夜更けのランナー : 2013/02/14(木) 09:32:38.93 ID:6c86gb1U0

昨日の小学生。6対6の1/6面。パスサッカーのポゼッションでばらけているとドリブルで強行突破する人が出てくる。それで将来は行き詰まることがあるので、上級生の練習に参加させると、未来の限界を予知することができるのだろうか。

259 夜更けのランナー : 2013/02/14(木) 21:49:38.54 ID:6c86gb1U0
追記>>258

ところが、そうすると「これでいいのだ」となってしまう、足元も上手で視野も広くドリブルもパスも通せるプレイヤーの誕生の邪魔になってしまうことにもなってしまう。

どうすれば、ドリブルが得意なあまりに視野が狭くなってしまう選手に周囲を見渡して最適なプレーを選択できるようにするかが課題である。

260 夜更けのランナー : 2013/02/14(木) 21:50:15.11 ID:6c86gb1U0

今夜の練習では、5対5（6対6）の4／1の対戦をしていたが、ド派手に上に外す人がいた。意識してであれば、ゴールを見ない恐怖に負けて、あるいは、ゴールを見る誘惑に勝てずに、無意識であれば、ゴールを見る習慣のために、アゴが上がって頭の重心が後ろに行ってしまう、それに引きずられてシュートの回転面の仰角が上を向いてしまうからである。

パス交換でも、足元を見て相手を見るという首振り動作が影響し、パス動作の回転面がブレてしまうため、球が弾んだり浮いたりしてしまう現象が多くの人に見られた。頭は水平にして見るべきは見る、見ないものは見ないという区別が必要である。

262 夜更けのランナー : 2013/02/15(金) 10:37:14.25 ID:zZeyg7/N0
追記>>260

浮いたり弾んだりしている球は、足に当てるのが難しいので、球を見てゴールや相手を見ないようにする。滑る球は足に当てるのが易いので、球を視野の隅に入れて相手を見て蹴るようにする。

263 夜更けのランナー : 2013/02/15(金) 10:37:57.36 ID:zZeyg7/N0

たぶん、あなたは、劣っているから、他人を優れているか劣っているかで見てしまうのだろう。そういう抑圧を傲慢な加害者から受けてきた被害者であるとも言える。>>261

264 夜更けのランナー : 2013/02/15(金) 10:43:23.89 ID:zZeyg7/N0

[追記>>262](#)

要するに、蹴る時に、首を縦に振らないようにすると、キックの回転面の軌道がブレずに安定する。それがキックの精度や速度を高める。

265 夜更けのランナー : 2013/02/15(金) 20:58:05.47 ID:zZeyg7/N0

[追記>>264](#)

つまり、易しい球を相手にパスするということは、パスをされる相手にとって、球と、次にパスされる人やシュートするゴールとが、一目で見ることができる場所にパスするということになる。

266 夜更けのランナー : 2013/02/16(土) 23:00:19.37 ID:hdjsjI3G0

今日のトップチームの練習試合で、西弘則氏が、キーパー正面にシュートしてキャッチされてしまっていたが、脳内でのゴールの位置を点では無く、平行線や斜線として認識していると、ゴールの隅に蹴り込むこともできそうである。

267 夜更けのランナー : 2013/02/16(土) 23:08:33.70 ID:hdjsjI3G0

[訂正>>266](#)

誤：斜線

正：対角線

今日のトップチームの練習試合で、西弘則氏が、キーパー正面にシュートしてキャッチされてしまっていたが、脳内でのゴールの位置を、点では無く、平行線や対角線として認識すると、ゴールの隅に蹴り込むこともできそうである。

269 夜更けのランナー : 2013/02/18(月) 12:12:05.50 ID:Rc9cPVG00

選手の技術や戦術での知識や技能が向上すると、作戦面での指導者の知識や技能の向上が必要となる。 >>268

271 夜更けのランナー : 2013/02/19(火) 08:13:25.35 ID:AKZWCnBP0

テレビゲームでイメトレとかやっていると、現実と空想との乖離や齟齬が試合に反映され、練習で合わせていたタイミングが合わなくなったりしているのだろうか。 >>270

273 夜更けのランナー : 2013/02/19(火) 19:29:30.68 ID:AKZWCnBP0
大分FCでのアルバイトをしているのであれば、給金が支払われている限り、問題は無いのでは。 >>272

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す寝ると、睡眠中に骨が伸びることを阻止することができるので、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。

277 夜更けのランナー : 2013/02/19(火) 22:56:06.97 ID:AKZWCnBP0
シュートでの水平線や対角線の認識。水平線の場合は、回転面をゴールに対して水平にする。対角線の場合は、回転面をゴールに対して傾斜させる。

対角線の方が、水平線より長いために、対角線を採用することが多いようだが、水平線ではキーパーの真上でもシュートが決まることがある。

対角線や水平線の線分に球を当てるには、キーパーにフォームで方向を察知されないように、足の形状で左右を蹴り分けることになる。

足の回転に対して、後方に足を逸らすと球離れが早くなり、撫で斬りで、回転方向から離れる方向へ球が向かう。

足の回転に対して、前方に足を向けると球離れが晚くなり、突き刺しで、回転方向に巻き込む方向へ球が向かう。

足を真っ直ぐに伸ばすと、身体の体重が向かう方向へ球が向かうことになる。

これを対角線や水平線の線分の内側に球が収まるように練習する。

278 夜更けのランナー : 2013/02/19(火) 23:06:16.82 ID:AKZWCnBP0
豊洋との練習試合に出場していたことを言い訳にしたら笑われる。
プロ志望や大学志望のセミプロなのだから。 >>274-275

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。

282 夜更けのランナー : 2013/02/21(木) 07:39:44.61 ID:C1Bw62Rq0
トップチームがユースチームの選手を借り出したから、その疲労でユースチームが福岡に敗けたと言いたいのですか？ >>280

284 夜更けのランナー : 2013/02/28(木) 23:06:48.35 ID:i+H/znv0
今夜の練習は、試合形式。サッカーの精密度が上がってくると、意識や準備の不足による一寸した球の荒れや乱れや暴れ、体勢の崩れが気になってくるものだ。練習でも試合でも相手があることだから、予想外や想定外は当たり前で、それを毛嫌いしても仕方が無いのだから、それらに対応して修正する練習は、厳しい状況を作り出して行う必要がある。課題を沢山見つけた方が、試合に勝つ確率が高くなる。

285 夜更けのランナー : 2013/02/28(木) 23:17:59.51 ID:i+H/znv0
昨日の蹴踏練習。小学生。体重や筋力がまだ足りないので、遠くに飛ばすためには、走りながら蹴る動作が必要。

球に体重を乗せるには、どういう動作をすればいいか、の研究が必要そうだった。

走りこんでも、止まってから蹴るようなことになっていたので、走り蹴りとを、一連の動作にする練習が必要そうである。

286 夜更けのランナー : 2013/03/01(金) 20:32:30.51 ID:0XQI6yB70

[追記>>285](#)

走りながら蹴るために必要なことは、蹴る地点を予測し、どちらの足で蹴るかを決め、そこまでの距離を、できるだけ少ない歩数で、広い歩幅で分割して、足が球に合うように、等間隔の歩幅で走ることである。

プロ選手でも、その計算をせずに、歩幅を小さく、歩数を多くしさえすれば合うだろうと、偶然に依存したやり方をしているが、それでは体重移動が断続的となって、十分に体重を球に乗せられない。

287 夜更けのランナー : 2013/03/05(火) 21:47:47.92 ID:WPX1wxm+0

練習中や試合中に失策の叱責や責任の追究をしても、練習や試合の邪魔にしかならず、選手を萎縮させるだけなので、百害あって一理も無い。練習や試合の様子を撮影しておいて、見返す場면을仕草を決めて登録し、事後的に、失策の原因を分析して解明し、その解決策や解消策を選手の理解や実行が容易であるように理論化して伝授するようにするべきである。

289 夜更けのランナー : 2013/03/05(火) 22:49:13.14 ID:WPX1wxm+0

同一性を隠しているつもりは毛頭無いので、全く構わない。君は誰なのかは、何かワケがあって名乗れないのだろう。疚しいことでもあるとか。>>288

290 夜更けのランナー : 2013/03/12(火) 18:34:41.11 ID:qwh7C0hg0

横方向の位置交換の練習。各人の位置関係を認識するには、球を見ずに人を見る練習が必要だが、その余裕を作るためには、縦の長さを長くするという方法もありそうだった。

成功した事例や成功しそうな事例を褒めて、徐々に形にしていく必要があるのだろう。分かっている子の忍耐への配慮も必要そうである。

292 夜更けのランナー : 2013/03/14(木) 23:19:32.82 ID:k1p91DFE0

今夜の練習。球の行き先は軸足の位置で決まるので、軸足の置き

場所を歩数や歩幅を調整して決めることが必要。屈強のプロ選手は軸足の曲げ伸ばしで調整できるようだが、高校生はそこまでの筋力や骨格がまだ足りないので、歩測の計算に努めた方が良い。

293 夜更けのランナー : 2013/03/19(火) 23:25:57.00 ID:ymlNSVu50

今夜の練習。各人の特徴や得意技を要所要所で見せながら、周囲の特徴や得意技を把握しつつ、チームに参画できるように、必要な要素技術をポリバレンタあるいはマルチプレイヤーに成りたいと研鑽しなければならない。

周囲を観察して、隙間に通したり、空地に落としたりする技術も必要である。仕掛けるのは何もドリブルだけではない。

295 夜更けのランナー : 2013/03/31(日) 21:41:33.67 ID:6oV1qIc30

国語力が足りない人は、言葉での作戦説明が理解できずに成長が止まってしまう。図示されると、その図示が例示や比喩であるということが理解できず、その通りのことしかできなくなる。 >>294

297 夜更けのランナー : 2013/03/31(日) 22:30:46.78 ID:6oV1qIc30

言うは易し、行うは難しだが、隙間や空地に適時的確に球を通したり落としたりする観察や認識が、最も難しい。人は動くので、時々刻々と隙間や空地の位置や範囲は移動する。そういう観察力や認識力を向上するCGが有っても良さそう。

試合の映像を四方八方から撮影して、人や球の移動や挙動を立体的に捕捉して個別に映像化し、その移動や挙動を出場した選手の両眼から見えた映像に再現して、各選手に見せる、ということが可能だろう。

そうすると、相手のどのような動きに目を盗られたり、目を逸らされたかも、分かりそうなものである。

298 夜更けのランナー : 2013/03/31(日) 22:32:17.28 ID:6oV1qIc30

読解力が足りない人間ほど、そういう言い訳をするものだ。いつまで経っても進歩が無い。 >>296

300 夜更けのランナー ◆SN/LGaCzVM : 2013/04/02(火) 22:43:59.57ID:ffpuQcef0
今夜の練習。プレーが止まるところをスムーズにする練習として、パスやトラップの質、ポジショニングやタイミングの質が問われていた。

301 夜更けのランナー ◆SN/LGaCzVM : 2013/04/02(火) 22:49:26.54ID:ffpuQcef0
人間も、人間が考える考案も、人間が書く文章も、それそのものに価値があるので、誰かに評価されたからと価値が付くものではない。>>299

NTTの人事では、「アピール」や「プレゼン」や「チャレンジ」と呼ばれる形式が重視され、形式に合致したものを評価する「システム」であった。評価者である管理者の能力が形式的であるため、実質的な評価が不可能になっていた。

また、スパイ事件が読売新聞によってリークされ、自爆テロへの火消しで、多額の宣伝広告費を広告代理店から略奪されるようだ。米国企業のスパイは、NTTに掃いて捨てるほど多い。

304 夜更けのランナー ◆SN/LGaCzVM : 2013/04/05(金) 00:41:44.82ID:j9+qPdQ70
去年の成績が悪いし、ランニングの途中で様子を見てきたので、改善点や改良点を提案しています。組織的な教育や練習といったところで、不十分なところが多かった。>>302-303

306 夜更けのランナー ◆SN/LGaCzVM : 2013/04/06(土) 17:26:54.17ID:f551Bz/H0
個人の体力や技術の育成を優先させ、組織の技術や作戦については度外視するという方法論でやっているのですか？>>305

307 夜更けのランナー ◆SN/LGaCzVM : 2013/04/11(木) 23:34:18.16ID:ughwSXFT0
今夜の練習。ミスキックは誰にでもあるので、ミスキックの行方を見定めて、ミスキックへの対応が早いほうがチャンスになるということもある。球が扱い難い場合が多いので、相手もトラップをミスする確率が高いこともある。

318 夜更けのランナー ◆SN/LGaCzVM : 2013/04/24(水) 08:36:44.12ID:YkcFX71k0

双方がきつくなった試合練習の後半で、走り切る練習をしていたことが功を奏したのだろうか。 >>317

323 夜更けのランナー ◆SN/LGaCzVM : 2013/04/29(月) 18:39:35.20ID:UIPJ1iQa0
今日の人工芝での練習試合。教科書通りのポジショニングでは、相手と走速による差分が発生し、突破されてしまう危険がある。

対峙した相手の脚の速さを見極めて、考えてのポジショニングをしなければならない。特に、攻守の切替において、相手との位置関係を把握することが遅れて、守備の対応が遅れていた。

325 夜更けのランナー ◆SN/LGaCzVM : 2013/05/03(金) 17:27:57.88ID:QIK5k0Xd0
昨夜の練習。ポゼッションの組織力が上がっているようだ。蹴踏を強く蹴って、偶然性への対応力も上げるべきだろう。浮球処理や意図的な浮球交換も重要である。

326 夜更けのランナー ◆SN/LGaCzVM : 2013/05/07(火) 22:49:52.44ID:oFX1Vv0e0
今夜の練習。2/6コート of 6対6 +キーパー。2列目の突破に対する守備。突破者に対する守備対応で中盤中央の担当者の距離意識が重要である。相対的な走速の差においてポジショニングを決めなければならない。

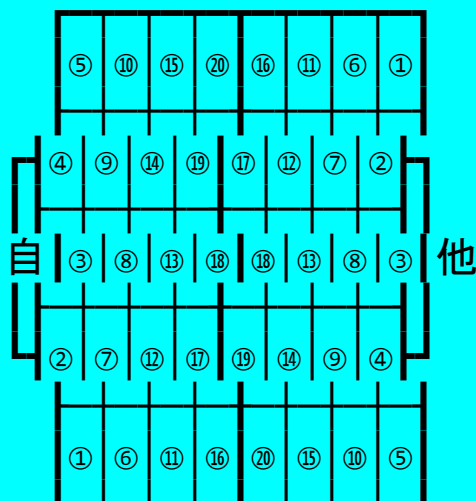
突破者の方が走速が速い場合は、防御者は、あらかじめ待ち受けて守備をするし、防御者の方が走速が速い場合には追い駆けて、突破者が球を受けて蹴踏するまでの間に前に回り込むこともできそうである。

突破者は、球を受けて蹴踏するまでの時間をできるだけ短くするべきだし、配球者は、突破者の蹴踏時間を短くするために易しい球を送らなければならないし、その配球者への防御者は、配球者にプレスを掛けて配球を乱すようにしなければならない。

防御者の走速が遅い場合、その起用は配球の遠方に対する正確性を意図してのことだから、その防御者に攻撃参加を要求することは、即座に失点の危険を招いた。

327 夜更けのランナー ◆SN/LGaCzVM : 2013/05/07(火) 22:56:37.47ID:oFX1Vv0e0

他陣の⑦から②へ侵入して、右足の蹴踏を④に外す選手は、球に右足をスクエアに当てず、爪先で球を2時から8時に引っ掛けて斬るように直球や飛球を蹴ると、球が、上から見て順時計回転をして、左下方に揚力が発生するため、球をゴールに目掛け曲げることができる。



328 夜更けのランナー ◆SN/LGaCzVM : 2013/05/09(木) 22:10:14.24ID:79MV1v7M0

今夜の練習。11対11の1/2コートと試合形式。高い弾道の球に対する守備が破綻や混乱していた。高い弾道の球に目を盗られて、その隙に攻撃の陣形を組み換えられて、守備が破綻した。その後の自信喪失による混乱もよろしくない。

高い弾道の球は、点として落下地点に落ちてくるので、落下地点を予測して、誰が居るのか行くのかを決め、組織的な守備の準備をしておかなければならないが、ボールウォッチャーとして複数の守備要員が、落下地点にアゴを上げたまま引き寄せられると、当然に隙間を突かれることになる。

攻撃側としては、落下地点が予測しにくいように、球を回転させ、変化球として、攻撃隊に球が渡るように蹴るという方法もある。

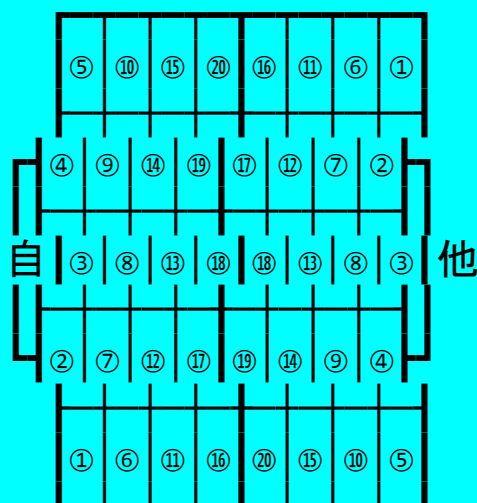
守備側は、蹴られた球の速度や角度や方向や回転を見定め、落下地点を予測し、守備組織の準備を、攻撃側の配置転換を見ながら、行わなければならない。

329 夜更けのランナー ◆SN/LGaCzVM : 2013/05/12(日) 09:19:06.83ID:Avudfq5b0

追記>>328

自陣⑩や自陣⑮からの放物球や水平球の場合は、相手の突破と球

の軌跡とが、同じ視野に入るが、自陣①や自陣⑤からの放物球や水平球の場合は、相手の突破が前から、球の飛来が後ろから来るので、対応が難しくなる。通常は、相手配球者にプレスを掛ける担当者が、予め予定した配球経路にだけ球を絞るようにするし、攻撃側は、予定した蹴踏地点に届くように球を曲げる。



330 夜更けのランナー ◆SN/LGaCzVM : 2013/05/14(火) 22:20:56.57ID:fa0ITPo50

今夜の練習。1/2コートでの1対1。サイドのスペースは、よく使えていたが、中央の密集に精度の高いパスを、球種や球速をコントロールして繋ぐ練習もしておかないと、全面練習や試合で、戦術が単調になったり、走りすぎてばてたりすることになる。

中央の密集の隙間や空地を発見して突くことで、相手の守備対応を遅らせたり、守備人数を減らしたりする工夫が必要である。

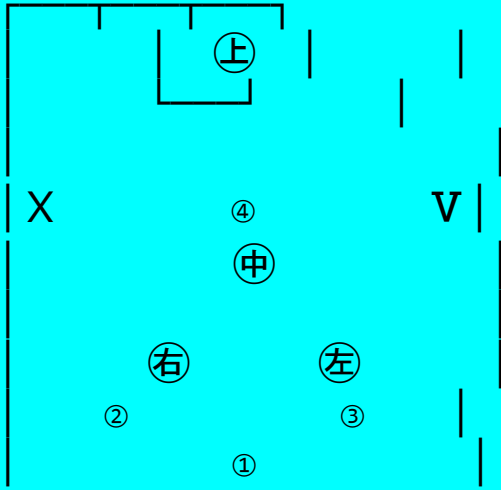
守備としては、相手の意図を察知して、誰が行くのか、誰に行くのか、次の相手の動きを察知して、動く練習をする必要がある。

331 夜更けのランナー ◆SN/LGaCzVM : 2013/05/17(金) 00:31:35.72ID:2HIyfaEE0

今夜の練習。2/4コートでの2対2 (キーパーあり) の3/4コート。中学生。技を出す前に、球と相手との間に、身体を入れることが先決である。

不安定な体勢のままでは、正確なトラップやパスができない。

体格を備えて、体幹を鍛えると、安定した体勢で球を扱える範囲が広がる。



①が②か③に球を送った場合、④はXかVの地点で球を受ける。
⑤は①を阻止すべく左右に動くが、①は⑤の逆に動くことで球を受けなければならない。

①が②に球を送った場合、Xで球を受けた方が容易なので、⑤の第一選択はX側に動くことになる。その逆を突いて、②がVへ球を送り、⑥や⑦が、その球の阻止に失敗し、④がVで球を受けることができれば第一段階が成功する。もちろん⑤が④と②の意図を察知してV側に動いて阻止することもある。

④がVで球を受けることに成功すると、①②③は一斉に前進して④が中央に送る球を蹴賭する体勢に入ることになる。

この練習については、オフサイドの審判が必要なので、9人必要ということになる。

1. 狭い隙間や空地にパスを通して、ドンピシャに合わせる技術。
2. 相手と競り合って身体を入れて球を受ける技術。
3. 3人での前進において、誰がフリーであるかを見極める技術。
4. その球を足間や足数を掛けずに蹴賭する技術
5. それらに対応するためのポジショニングの技術

などが必要となる。

線審は客観的な事象を選手に伝達して、プレーの質を上げて進歩

させるために、言語力や表現力を求められる。

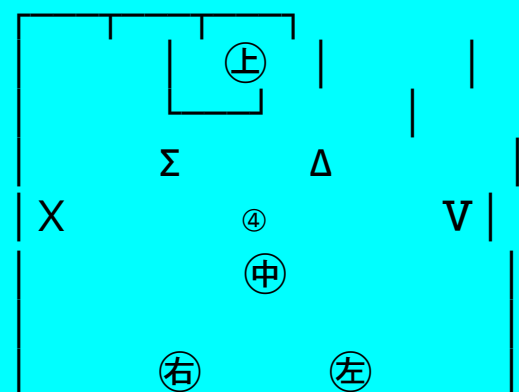
336 夜更けのランナー ◆SN/LGaCzVM : 2013/05/24(金) 22:15:46.42ID:day6ocrD0
私が、その質問に答えないことを前提にして、書いているのです
ね。 >>335, >>222, >>224

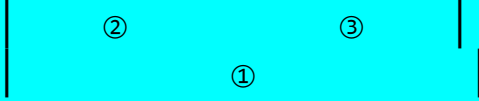
339 夜更けのランナー ◆SN/LGaCzVM : 2013/05/24(金) 23:50:00.26ID:day6ocrD0
そのポテンシャルとか言う曖昧な表現は、縁故採用や情実人事で
見られる表現なので、あまりよくないですね。 >>337

341 夜更けのランナー ◆SN/LGaCzVM : 2013/05/25(土) 00:33:40.45ID:+qmfXfHR0
選手の体格や筋力、嗜好や傾向に対応した適切な指導ができるか
どうか、クラブ側の問題としてある。指導者側に複数のタイプ
の元選手がいると、その選手が実施するべき練習メニューなどを
提示できて、能力を伸ばせるという考え方が正しい。 >>340

342夜更けのランナー : 2013/05/25(土) 07:59:33.04ID:+qmfXfHR0
皇甫官氏のような突貫小僧ばかりだと練習や試合を縦にしか動か
せなくなり、単調で疲労が蓄積されるサッカーになる。自分には
できないプレーを選手がすると、嫉妬に狂って邪魔をしたり、背
の低い選手が背の高い選手へのコンプレックスに狂って、貶める
ようなことをしたりするものだ。見える人には見える、見えない
人には見えない。

343夜更けのランナー : 2013/05/27(月) 20:41:52.67ID:QM2bNzWC0
追記>>334



- 
- ④がフリーになることもある。周囲の声掛けが必要。
 - XやVに行く振りをしてΣやΔに突っ込むこともある。
 - 前に走っている④に配球するには、爪先に当てる精度が必要。
 - 記憶による知識では無く、体験や経験による技能を重視する。

344夜更けのランナー : 2013/05/30(木) 00:12:44.65ID:RiviswE+0

今夜の練習。視野を広げるために、ゴールの左右とサイドに反射役を設定して5対5（キーパー有り）の練習した後での試合形式。

行くところまで行くドリブル突破では、10m程度しか進めないが、3m程度のところで、パスコースとドリブルコースとを作りながら進み、パスコースが開いていればパス、ドリブルコースが開いていればドリブルを繰り返して、ドリブルコースが3回開くと、 $3+3+3+3=12m$ を進めるというようにした方が良い。

戦術理解力が低いと見做されて試合に出れなくなることを考慮し、練習の意図を実現するように、練習しなければいけない。

ドリブラーやアタッカーは、ケガをしたり、ケガをさせたりするリスクが高いため、ビッグクラブは、植民地化したクラブに育てさせたりするものだし、派遣した指導者に、ビッグクラブへの夢を語らせたりするのだろう。

ドリブラーやアタッカーを感性だけで育てて、犠牲を周囲に押し付けるのか、理論や理性で育てるのかの違いもあるのだろうが、発展途上国的であるようにも見えた。

347夜更けのランナー : 2013/06/08(土) 21:28:55.45ID:7zf3Si6d0

「落ち着け」では解消しない！ 日本人選手に決定力がない本当の理由

<http://zasshi.news.yahoo.co.jp/article?a=20130608-00000002-footballc>

348夜更けのランナー : 2013/06/11(火) 23:11:38.98ID:4AjB4V3F0

練習方法で、各自にマーカーを持たせて、監督か選手がストップを掛けてマークし、そこからの複数の戦術について、パスコースやドリブルコースやポジショニングについて、講義や学習をする

ということはあるのだろうか。

351夜更けのランナー : 2013/06/18(火) 22:45:49.61ID:FCcv9rpN0

今夜の練習。突破者に配球者が球を送る場合に、防御者との間の中間線より突破者側の領域に球を入れると、突破者に有利となる。

⑫

防

⑨—x—③—中間線

突

⑥

④時や③時の方角から球を入れたり、より突破者の進行方向へ球を向けるために、球にカーブを掛ける方法がある。突破者は突破が困難であれば、即時に反転して、球をキープすることができる。

352夜更けのランナー : 2013/06/20(木) 20:25:55.07ID:GyfNtyC/0

昨日の練習。ゴロやライナーやフライの方向や距離や角度の精度が低い人は、脚の振りの強さで距離を調節するのではなく、脚の振りは球種で一定にして、体重移動の速度で、球を飛ばす距離を調節した方が良い。

353夜更けのランナー : 2013/06/25(火) 23:55:33.39ID:3wF3SDD0

今日の練習。小学生。練習でオフサイドを重視するのであれば、ゲームでもきちんとオフサイドを取る線審を付けるべきである。キーパーも線審も重要な役割である。攻撃の失敗は守備の成功でもある。攻撃重視の練習をしていると、試合で守備に穴が開く。

今夜の練習。高校生、中学生。同じ作戦を繰り返して精度を上げていく練習と、異なる作戦を組み合わせる創造性を高める練習とのバランスが必要。意識合わせをどうするかが課題。

354夜更けのランナー : 2013/06/29(土) 22:11:07.33ID:TGoUw8kj0

今日の練習。女子。女子は体重が軽いので、脚の力だけでは球が遅く、途中で奪取されることが多い。球の速さを速くするには、できるだけ多くの体重を球に乗せる技術が必要なので、先に体を

蹴る方向に軸足で地面を蹴って動かして、あるいは回しておいてから、蹴る足を球に合わせることになる。>>111-114

356夜更けのランナー : 2013/07/02(火) 18:40:53.52ID:00q8jjHt0

今日の練習。小学生。様々な要素が絡み合っているので、それを解きほぐして要素技術の習得が必要だが、それだと差が出るので難しいところ。

各人の得意不得意を把握して、パスを出す方向や位置などにも、相手の得意な場所に出すように、メッセージとして配慮することも言い含める必要があるだろう。

357夜更けのランナー : 2013/07/02(火) 23:08:25.84ID:00q8jjHt0

今夜の練習。中高生。球を受ける際の体の速度が速すぎて、球を失うことが多かった。動き出しを早くして、受ける際には、減速できるようにしておく必要がある。

そのためには、パスを出す側の人に、球を奪われない身体能力と、パスカットされない判断能力とが要求される。

この三位一体ができることが必要となる。

358夜更けのランナー : 2013/07/04(木) 21:38:03.00ID:CJBNlytf0

人間の目は、加速度的に動く物に、敏感に反応するようになっているので、早い動き出しをする最初に、頭でもアゴでも手でも腰でも何でもいいので、加速度的に動かすと、目に付き易い。

視野の中に入っているにもかかわらず、動かないで居ついていると、パスする側から見て、見えにくいので反応が晚くなる。その効果を、逆に、対戦相手に対して、行使する方法もある。

359夜更けのランナー : 2013/07/04(木) 22:01:50.00ID:CJBNlytf0

追記>>358

つまり、味方に動き出しが早く分かって、対戦相手に動き出しが判るのが晚くなるようにする工夫が必要であるということになる。身体の向きなどで工夫できる。

360夜更けのランナー : 2013/07/04(木) 22:39:44.91ID:CJBNLytf0

2013/06/29 10:04 isotaku503 350781666337370112

日本の少年サッカーや学生サッカーでは、「止めて蹴る」ということを「基本」として叩き込むが、止めないで蹴る方が力学的な計算が難しい。相手に奪られないようにするためには、止めた方が良いのか、止めない方が良いのか、の判断が見につかないところがある。 #daihyo #soccer

2013/06/29 10:07 isotaku503 350782568611840000

国際試合のトーナメントともなると、止めて蹴ることが増えるが、肝心なところでは、ダイレクトやワンタッチとなるのであって、そのところで日本人選手が遅れを取ることが多い。

#daihyo #soccer

>><http://twitter.com/isotaku503>http://twitter.com/isotaku503_2/status

361夜更けのランナー : 2013/07/05(金) 00:08:42.52ID:wE9mgwUy0

2013年7月2日 朝日新聞 朝刊 25面

s i d e c h a n g e 潮智史 柔軟な試合運び日本も目指せ

創設から20年がたって、Jリーグの評価があちこちで取り沙汰されている。

子どもからプロまで、普及と底上げが飛躍的に進んだことは間違いない。1998年のフランス大会以降、5回連続でW杯出場を手に行っていることが何よりの証拠である。

だが、本当に日本のレベルは上がっているのか。

改めて、そう問い直したくなるコンフェデレーションズ杯の3連敗だった。とりわけショックだったのは、3-4と派手な撃ち合いを演じたイタリアとの一戦だ。ブラジル、メキシコ戦に比べれば、日本は持ち味も可能性も示した。心と体のコンディションが整えば、ある程度世界の強豪と渡り合えることもわかった。

一方で、際立ったのが試合運びの稚拙さだ。2-0としたのが前半33分。そのまま折り返していれば、結果は違ったと思う。3点目を取りにいく積極性は買うが、追い込まれていたのはイタリアだ。ボールの行き来を抑えて焦りを誘い、失点を避ける大人のマネジメントが必要だった。

362夜更けのランナー : 2013/07/05(金) 00:09:13.35ID:wE9mgwUy0

続き>>361

3戦を通して日本はとにかく常に全力でプレーした。裏返せばいつも一本調子で単調に映った。点差や展開に応じて抑揚をつけるのは「10代で身につけておくべき基本」。代表初の外国人監督だったオフトさんが指摘したのは、それこそJリーグが始まる前の92年だった。

スペインとの決勝で目立ったのは、ブラジルの攻撃の華やかさではなく、泥臭さだった。ボールを支配されても、激しく追い回して守備にエネルギーを注いだ。仮に戦う相手がイタリアなら、ブラジルはまた違う顔を見せただろう。

W杯に向け攻めのスタイルを貫くか、守りを固めるか。コンフェデ杯の結果を受けた二者択一の議論には違和感を持つ。刻々と変わる流れを感じ取って柔軟に試合を進める。そんな表情豊かな代表を目指して欲しい。(編集委員)

363夜更けのランナー : 2013/07/05(金) 00:17:43.90ID:wE9mgwUy0

2013年7月1日 読賣新聞 朝刊 27面

浦和 梅崎弾 流れ変えた 浦和 1-1 C大阪

アウェーでの第1戦は2点を専い快勝した浦和だったが、この日は序盤から動きが硬く、6分に先制された。悪い流れを変えたのは、MF梅崎のキレのあるプレーだった。

34分、左サイドでボールを受けると、ドリブルで相手DFをかわし、右足で決めた。

準決勝進出を引き寄せるゴールに、「うまく相手を見て(プレーを)判断できた」と喜んだ。

364夜更けのランナー : 2013/07/11(木) 21:56:53.80ID:MMeLY2h20

今夜の練習。サッカーボールは、中空のゴム皮でできているが、皮の表面を撫でるだけでは皮が凹むので精度が出ない。ボールの中心を意識して、ボール全体に、蹴突の加速や衝撃が及ぶように蹴ると、速度や方向の精度が出る。

365夜更けのランナー : 2013/07/12(金) 11:03:52.30ID:0Sgidt7i0

練習場に壁当ての壁が無いのは、何か哲学があるのだろうか？壁に当てて、跳ね返った球をトラップやダイレクトやワンタッチでパスやシュートする練習は、悪球への対処の練習に有効だと思うのだが。

366夜更けのランナー : 2013/07/14(日) 10:43:40.57ID:QXhV29tR0

攻撃が好きな指導者は、守備が上手く行くと、イライラして守備をゾーンディフェンスで固定化しようとする。そういう癖が付いた子がプロになると、選手としても監督としても困ることになる。そのような指導者の罪は重い。

369夜更けのランナー : 2013/07/15(月) 12:32:59.68ID:jE0Uf3QR0

追記>>364

プロ選手の場合は、ボールの品質や内圧が一定に保たれており、ボールの凹み具合も均質であるため、不安定な状態を利用しての曲芸での精度も要求されるようになる。

370夜更けのランナー : 2013/07/16(火) 11:30:32.53ID:ML8Ck1C70

追記>>364

球の表面を撫でる技術の鍛錬にリフティングがあるが、試合ではあまり使えないし、強い球への対応に難が出るので、その技術を誇ったりすることは、あまりしない方が良いのではないか。球が違ふと扱いが違ふという練習にはなりそうだが。

371夜更けのランナー : 2013/07/16(火) 22:28:00.58ID:ML8Ck1C70

今夜の練習。防御者の判断。②時や⑩時からの球が突破者に入る場合。防御者は、パスカットに行くのか、トラップを狙うのか、判断することになる。球が遅いとパスカットされるので、配球者がパスのスピードを速くすると、突破者のトラップが、失敗する確率が高くなる。

その兼ね合いを、防御者は考慮して、ポジショニングやベクトル

(向かう方向や速度)を決断しなければならない。

⑫

防

—⑨—x—③—中間線

突

⑥

373夜更けのランナー : 2013/07/18(木) 23:06:37.71ID:2/khTSPo0

今夜の練習。日本人の指導者の中には、リフティングが集中力の維持や緊張感の継続の訓練や鍛錬になると信じ込んでいる人々が多いようだが、大きな弊害がある。

なぜなら、ゴール前で緊張すると立ち止まってしまったり、失敗しそうになると上に蹴ってしまったりする癖が付いてしまうことになるからである。

そういう弊害を無くすためには、集中力や緊張感の維持や継続の訓練として、個人でできる方法としては壁当て、集団でする方法としては三角や鳥籠などが有効であることになる。

壁当ての道具としては、反射板が販売されているようだ。壁当てであれば、全ての現象が自分自身の責任であるから、躊躇や転嫁をすることができない。

374夜更けのランナー : 2013/07/18(木) 23:19:46.77ID:2/khTSPo0

今夜の練習。突破者が⑥時の方向からのパスを、死角から入って来た防御者に搔っ攫われる事態が多発していた。必要な技術は、突破者も⑥時の方向に走って球の速度と走る速度が合わさってもトラップできる技術を身に付けたり、突破者が、その球を正確に反射して、支援に走る別の突破者に渡す技術を身に付けることにある。

⑫

防

—⑨—x—③—中間線

突

人間の視野は200度程度で、正確に距離や速度を測量して測定できる範囲は、個人差はあるが、正面に限られている。

そのため来着するボールの速度や距離や高度を捕捉することと、送球するボールの行方の速度や距離を決定することとを、両方とも正確に行うためには、頭を水平に、ボールの来着する方向から、ボールを送球する方向へと、身体の回転より早めに、回転させておかなければならない。

このように、ボールを送迎する技術が必要である。

375夜更けのランナー : 2013/07/19(金) 19:54:55.38ID:3DamjCAi0

ボールの送迎では、易しい球が来着する場合には、送球の精度に注力できるが、難しい球が来着する場合には、送球側を先に見て、来着する球を凝視して蹴らなければならないため、送球する先に対する注意が疎かになり、球を奪われ易くなることもある。

壁当て練習で、壁に強く当てた球に向かって走り、走りながら球を受けて、右や左に置いたコーンに当てるという練習もありうる。トラップしたり、ワンタッチやダイレクトでのインパクトにより、集中力や緊張感を訓練や鍛錬する。 >>373-374

386夜更けのランナー : 2013/09/05(木) 00:47:15.22ID:z+Or0qHz0

今日の練習。視野を広げるには、首を水平に振って、蹴る瞬間には見えていないところにも、周囲の動きを予測して、蹴る練習が必要である。首と肩と腰と足とを捻りながらも、位置や方向への精度を高めるには、壁に当てて、前後左右に置いたコーンに正確に当てる練習が必要。

387夜更けのランナー : 2013/09/05(木) 00:52:30.03ID:z+Or0qHz0

今夜の練習。前線での動きには速さがあったが、中盤での動きでは、次に前線で動く事態を予測や把握できていないところがある。早さや速さを追求するというのではなく、空間や隙間をどのように構築するかである。

388夜更けのランナー : 2013/09/06(金) 23:13:12.60ID:LMKYGSeL0

今夜の練習。フィールドに対するヘディング返し。球の軌道（方向、速度、仰角、回転）の測量ミスなのか、体の動作（踏切、跳躍、姿勢、首振）の制御ミスなのか、不明であるところがあるので、額（ひたい）の前で球を真剣白羽取りする練習をする必要があるようだ。突き指を防ぐためにキーパーグローブを着用してである。

球を真剣白羽取りすることを優先し、その球の軌道に額が真正面から衝突するように、身体操作をできるようにする練習となる。メンタルな測量とフィジカルな制御とが一致するようにする練習は、他にも多くあるだろう。

389夜更けのランナー : 2013/09/07(土) 00:45:32.43ID:UsKpfoI80

ボールが黒く汚れていて回転が見にくい場合に、巡回転での浮きや逆回転の沈みや横回転での曲がりに対応できないことがあるので、ボールの手入れをし、ボールの模様が見易いようにする必要がある。

393夜更けのランナー : 2013/09/10(火) 18:58:43.84ID:p8KcQih+0

今日の練習。走りながら受けて、走りながら出すには、足で蹴るよりも、体重移動で動かすという感覚の方が良いだろう。上達をすると瞬間的な小さく速い体重移動で球を動かせるが、初心者は長く遅い体重移動で球を動かし、体重移動の方法を会得する必要がある。

瞬間的な小さく速い体重移動は、相手が体の大きな動きに釣られるので、相手の思わぬ場所に球を動かすこともできる。

394夜更けのランナー : 2013/09/11(水) 22:48:52.14ID:yJ+77N110

今夜の練習。3 / 4 の試合形式。劣勢側は、カウンター狙いは、いいとしても、中盤を飛ばしてしまうので、ミスをすると、優勢側に、中盤で数的優位を作られてしまい、失点に直結する場面が多かった。

カウンターを狙うにしても、相手の中盤の戻りを意識して距離感を保ち、危機管理として、ミスが発生したら、即座に対応できるようにしておかなければならない。

そのためには、空地や隙間を作る斜めに走る動きが重要なのだが、そうすると、相手に横からパスを供給するために、パスの方向や

速度の計算ができて、かつ、精度の高いパスを実技できなければならなくなる。

例えば、インベーダーゲームのようにバランスボールを走る速度で横や斜めに転がし、それにパスやシュートで当てるゲームなどをしても良いだろう。

395夜更けのランナー : 2013/09/13(金) 23:24:42.34ID:jl2m4wsU0

今夜の練習。信頼されるフォワードになるには、チームの状況に応じて、セーフティに体を入れるのか、リスクに球に行くのかの判断ができなければならない。

ある作戦において、この時間や場所で球を奪われてはいけないと判断すればセーフティに体を入れ、球を奪われても奪い返せると判断できればリスクに球に行く。

その判断をチームメートから話を聞いて理解すると、後ろが見えているフォワードとして信頼されるようになる。

396夜更けのランナー : 2013/09/17(火) 23:02:35.20ID:BhtmTPkf0

今日の練習。小学校3年生と4年生。シュートの威力が強まってきているので、キーパーをする人にはグローブの貸し出しが必要である。ディフェンダーが限定したコースに撃たれるシュートを阻止する必要がある。

今日の練習。小学校6年生。走りながらトラップするには、前に向かう足で受けると球が前に行き過ぎるので、後ろに向かう足で斬るように受けると、次に蹴る場所にコマ回しをするように球を留めることができる。

397夜更けのランナー : 2013/09/19(木) 23:06:19.52ID:zbnc6edg0

今夜の練習。フィールドに対するヘディング返し。実戦においては、ボランチがセンターバックやサイドバックに球を順転で送って、その順転を利用して仰角を高くして、フォワードが落下地点へと到達する時間を稼ぐ。実戦を意識してフィールドを蹴る必要があるし、前進して、バウンドさせた球をロブで蹴ることも必要である。

仰角の低い速いフィードは、通常は、背高フォワードが待ち構え、背高フォワードが反射する球を高速フォワードが受ける作戦なの

で、ディフェンダーは、背高フォワードと競ってバランスを崩したり、高速フォワードが受ける前にカットしたり、受けたところを奪ったり遅らせたりすることになる。

フォワードとディフェンダーとの競り合いでは、相互に反対回転して空中で歯車噛みで通過したり、空中で歯車通過しながら押したりしながらも、バランスを保って両足で着地をする練習が必要だろう。

シュート練習は、鉄棒の逆上がりのようなローリングをして球が上に外れる人が多い。フィギュアスケートのジャンプやスピンのように縦の体軸を中心に回転し、その回転軸を左右や上下に動かして変化球を蹴る必要がある。

401夜更けのランナー : 2013/09/25(水) 10:09:08.04ID:Kn1fdYQp0

強い球を恐がる選手には、球に近づけた方が足元にしか当たらないから恐がらなくても大丈夫だと言い、守備をしたがる選手には、チームのために貢献したいんだねと言う。

失敗した選手には、なぜ失敗したかを言って、失敗しない方法をその場でやってみせる。怒るだけではダメで、叱るには、失敗をしない方法を教える。やってみせて教えられないから、怒り出す「指導者」が多い。体罰が流行る原因である。

402夜更けのランナー : 2013/09/25(水) 10:11:30.24ID:Kn1fdYQp0

5時や7時の方向に球を動かすには、インサイドやアウトサイドでは衝突面が斜めになりすぎて球が浮くので、思い切って足の裏を使う。

403夜更けのランナー : 2013/10/03(木) 22:03:52.02ID:xjz+3QIh0

一昨日や一昨夜や今夜の練習。近距離の高速パスが必要な場合のトラップミスが多かった。球をインパクトで推進させて、バックスピんで芝生に球を擦って減速させる方法により、足に球が乗り上げずに止まるようにするパスの方法が必要である。

404夜更けのランナー : 2013/10/06(日) 08:43:57.82ID:jN+jkpw+0

中学生の指導で、一時的に、システムをガチガチに組んだ動作をさせても構わないが、そうすると個人の判断力や組織の流動性が

向上しないので、一人の傑出した選手に依存したダメなサッカーになってしまう。

406夜更けのランナー : 2013/10/08(火) 22:13:51.62ID:ryfwKS400

水住みて甲は青く顔は緑 大分トリニータ346

<http://sports11.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1201605278/854>

854五十川卓司 : 2008/01/31(木) 18:41:39 ID:7hza3H120

今日(2008年1月31日)の練習は、碁盤目状に設置した点を目標として緩急走をすることでした。45分間の緩急走でも、意識の違いは出現するもので、今後は、将拳(じゃんけん)での色分をして、空地や隙間を発見して、突破走路や配球経路を確保するという仮想体験をしていくことも必要である。

今日の緩急走では、終盤になると、衝突や重複が頻発しており、周囲への観察力としての精神力の持続力も、持久力と同様に重要であることが発見できたと思われる。

その後、9人での円陣での争奪が一接触配球の精度の練習として実施されていた。

持久力と観察力との両立が、初期の肉体系および精神面での課題であるという意識が練習指導者にはあるようだ。

407夜更けのランナー : 2013/10/09(水) 21:21:24.18ID:uMOJcn0M0

今夜の練習。突破者と防御者とが併走して門守者へ向かう場合、配球者の球が、門守者へ届いてしまうことが多かった。

突破者と防御者とは徒競走をしているわけではなく、駆け引きで減速や加速を繰り返しており、初速だけで判断するのではなく、突破者と防御者との駆け引きの具合を見て、その減速を考慮した球を入れたり落としたりしなければ、折角の配球が門守に届いてしまうことになる。

408夜更けのランナー : 2013/10/09(水) 23:41:58.77ID:uMOJcn0M0

浮いている球を蹴る場合、地面に着いている足を直線的に球へと当てると、球は上へと飛んでしまう。体幹で速度や方向を決定し、脚足で仰角や回転を決定すると、問題を解決できる。

足を球の高さへ上げる脚の動作を強く速くして、体重移動と体幹回転で足を球に当てる動作をすると、足が球に当たる時点では、回転面が水平に漸近し、球を水平に飛ばすことができる。

腰の回転を先行させ、足を後行させることになる。水平に飛ばすことが優先するからである。

409夜更けのランナー : 2013/10/12(土) 01:22:42.73ID:zibmfBH20

昨夜の練習。セットプレー。ニアとファーとのバランスだが、ファーに偏っている。ヘディングが得意な選手が多いからなのか、キッカーの精度が低いからなのか。ニアにも走り込める選手を増やす必要が有るだろう。

プロ選手が、「キッカーが好い球をくれたので、合わせるだけでした」と言うが、高速ニアに関しては嘘である。合わせることはできないので、アタッカーが林立するディフェンダーの隙間にタイミングを合わせて走り込み、キッカーのキックとドンピシャに合うようにキッカーが蹴るのである。

その際に、キッカーがアタッカーに球をぶつけ易いように、球が当たる場所をできるだけ増やすことがアタッカーの役目となる。

セットプレーでは、ニアに行くのか、ファーに行くのかを相手に悟られないようにすることが肝心である。ファーにヘディングをする選手を集めて、キッカーの精度の低い球にできるだけ当たりたいというようではおぼつかない。ニアに走り込む選手が注意を惹き付けた方が良いでしょう。それを繰り返して相手を揺さ振る。

同様のことは、横のファー&ニアだけでなく縦のラン&ポストにも言える。突破者が加速すればランプレー、突破者が減速してディフェンダーが引き下がる裏を取り反転するポストプレーとの駆け引きで翻弄することも必要である。

プロ選手では、ランプレーもポストプレーもできなければ、駆け引きができなくなり相手に囲まれて潰されてしまう。負傷しないようにジャンプや急加速急停止には注意が必要である。

攻撃が良くなければ、守備も良ならず、守備が良くなければ、攻撃も良くならない。

410夜更けのランナー : 2013/10/12(土) 19:28:58.55ID:zibmfBH20

今日の試合。赤馬熊本隊戦。慌てると足が体軸に対して楕円回転してしまいパスやシュートの精度が出ない。足の回転は体軸に対して真円でなければならず、体軸の移動により球に対して足が楕円を描くことになる。

野球や剣道で言う「手打ち」にならないように、軸撃ちをすること。サッカーでは「足蹴り」にならないようにするという言い方があるのだろうか。

413夜更けのランナー : 2013/10/14(月) 10:55:43.71ID:4qs1g37m0

実際に視察して、自分自身で実験して、本人にできそうなことを書いているのだが。あなたにはできないか、読解力が無く理解ができないか、どちらかだろう。

>><http://ikura.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/412>

414夜更けのランナー : 2013/10/14(月) 22:35:52.92ID:4qs1g37m0

追記>>409

反転して球を受けて浮かせて越えさせる場合、球は巡回転するので、落とすところはもっと自陣側にしなければならないし、相手ディフェンダーを交わす時間も落とすところの場所に反映させておかなければならない。

415夜更けのランナー : 2013/10/15(火) 10:47:09.63ID:e1VCaLt00

訂正>>414

誤：巡回転

正：順回転

誤：交わす

正：躲わす（躲す）

416夜更けのランナー : 2013/10/16(水) 21:11:00.94ID:5nm11xPM0

今夜の練習。1/4～1/2の4対4～8対8。精度が低いが故に速度が遅いサッカーでは、直線的に足を伸ばしても、球の運動エネルギーが小さいので、球が足に収まることがあるが、精度が高く速度を速くすることができるサッカーでは、直線的に伸ばす足では対抗できず、球に足が弾かれ、球が逸れたり外れたりして

しまうことになる。

高精度高速度のサッカーでは、体軸から遠い球に対しても、体軸移動と開脚広角により、球を軸で捉えて撃てなければならない。回転運動に球を巻き込むようにして、球が逸れたり外れたりすることを防ぐ。

回転運動では、必要なエネルギーが回転半径の二乗に比例するので、球が体軸が遠くなると、疲労度が増すことになる。早い判断で球に近づくことが、疲労の蓄積を回避することになる。

417夜更けのランナー : 2013/10/17(木) 10:53:22.27ID:dc8yZXN+0
訂正>>416

誤：球が体軸が遠くなると
正：球と体軸が遠くなると

418夜更けのランナー : 2013/10/19(土) 00:33:24.01ID:wJvnM9FV0

PKだけでなく、通常のパスやシュートも、できるだけ足が描く軌道を、直線区間を短くし、回転軌道とした方が、相手にパスやシュートのコースへの察知を遅らせることになる。動作は足先ではなく体幹で行った方が、相手には読みづらい。

420夜更けのランナー : 2013/10/20(日) 17:26:14.95ID:4AQRWzor0

		神	大	熊	長
神戸	\		○	○	
大分		\	△	○	
熊本	●	△	\		
長崎	●	●		\	

421夜更けのランナー : 2013/10/21(月) 00:44:51.05ID:F2tL4LHN0

<http://twitter.com/isotaku503>http://twitter.com/isotaku503_2/status/3

2013/10/16 12:02:15 isotaku503 390311701121228800

日本のサッカーが外国に勝てないのは、外国では、同じ蹴り方で違う球を蹴るように教えているが、日本では、違う蹴り方で違う球を蹴るようにと指導しているから。

@sasakitoshinao #daihyo #soccer

>><http://twitter.com/sasakitoshinao>http://twitter.com/isotaku503_2/status/3

<http://twitter.com/isotaku503>http://twitter.com/isotaku503_2/status/3

2013/10/16 12:02:44 isotaku503 390311823108366336

日本のサッカーが外国に勝てないのは、外国では、同じ蹴り方で違う球を蹴るように教えているが、日本では、違う蹴り方で違う球を蹴るようにと指導しているから。

@hibinomasao @GENTHALf

>><http://twitter.com/sasakitoshinao>http://twitter.com/isotaku503_2/status/3

<http://twitter.com/isotaku503>http://twitter.com/isotaku503_2/status/3

2013/10/16 12:10:13 isotaku503 390313703218085888

野球の投手で言えば、球種やコースによって投球フォームが違うので、打者には球が読めて打ち易いということ。

@sasakitoshinao #daihyo #soccer @hibinomasao @GENTHALf

>><http://twitter.com/sasakitoshinao>http://twitter.com/isotaku503_2/status/3

423夜更けのランナー : 2013/10/22(火) 21:43:54.12ID:pd08gVNm0

今夜の練習。中学生。高校生の強く速い球に対応するには、弱く遅い球を触ったり撫でたりするのではなく、叩いたり突いたり、止めたり動かしたりする必要がある。できるだけワンタッチで、次に望ましい位置に球を動かして留める練習が必要である。

リフティングでも、触り撫ででは無く、叩き突きでの加減を練習した方が良い。球を回すのも、叩き突きで球の中心からのズレを使って回すのである。

424夜更けのランナー : 2013/10/25(金) 08:19:23.66ID:LsXfTjLu0

一昨日の練習。小学生。正面から来た、速く強い球は、足を横にしていると、間に合わずに食い込まれるので、足を縦にしたまま、

爪先で球の中心を突いて、止めたり、留めたりすることができる必要がある。

425夜更けのランナー : 2013/10/25(金) 08:23:55.24ID:LsXftjLu0
追記>>409

セットプレー。コーナーキックの精度が低いと、球の軌道に対し横にターゲットを並べるが、コーナーキックが蹴られた瞬間に、ターゲットが特定されてしまう。

コーナーキックの精度が高いと、球の軌道に対し縦にアタッカーが並び、コーナーキックが蹴られた瞬間には、誰がシューターであるのか分からない時間差攻撃を仕掛けることができる。

426夜更けのランナー : 2013/10/25(金) 22:18:17.51ID:LsXftjLu0

今夜の練習。「あの時、ああしたから、うまくいった、こうしたから、うまくいった」というようなプレーが多かった。それでは違う相手には勝てなくなる。

そういう心の隙が、判断を鈍らせて、隙間や空地を作り、相手に突破されるものだ。

「チャレンジ」とか言うのではなく、次の試合で、できることをすれば良い。

427夜更けのランナー : 2013/10/27(日) 22:20:25.27ID:nvmtpz1N0

去年のJ2プレーオフでの京都や千葉のような立場だったから、精神一統が難しかったのだろうか。次は、プリンスリーグで残り全勝し、プレミアリーグへの昇格を目指す。

428夜更けのランナー : 2013/10/29(火) 22:12:43.89ID:j5yttDgZ0

今夜の練習。練習の型式に選手を当て嵌めて、必然的に発生する事象に対応させる反復練習をさせて、その成功や失敗の回数での数値化により評価する成果主義は良くない。

なぜなら、その練習の型式が指定する速度や角度でしか練習することができず、試合で発生する偶発的で突発的な事象に対応することができなくなる危険があるからである。

431夜更けのランナー : 2013/10/29(火) 23:16:18.09ID:j5yttDgZ0

ユースが、プロとアマの混成チームであるならば、プロは、アマに対して、厳しいプレスを掛けて慣れさせ、慌てず急がず焦らずに対応や対処ができるようにする訓練を、練習の中でしなければならない。

厳しいプレスに対して慌てず急がず焦らずに、冷静に対応や対処をするには、コート面積を限定して、少ないタッチ数で球を回し、それに対して厳しいプレスを掛け続ける練習が必要となる。

来る球の方向に対して、プレスをどの方向から掛けるとミスをし易いのかを監督は観察して、真の原因を発見し、改善策を選手に提案しなければならない。

対戦相手によっては、厳しいプレスを掛け続けておいて、故意にプレスを緩めて、相手の気が緩んだところでミスを誘う、ということもするだろう。

432夜更けのランナー : 2013/10/29(火) 23:20:59.86ID:j5yttDgZ0

溝畑宏氏は、外部の代理人や金融業と癒着していたので、組織としてのユースを軽視し、有望な選手を個人として「王様」のように育てて、宣伝さえできれば好いという考え方だったのだろう。

そんなことだから、外部から代理人の言い値で選手を売り込まれ、あのような身の丈に合わない負債を積み上げて、外部に資金流出をさせていた。

「王様」と言えば、静岡は「サッカー王国」と呼ばれていたが、Jリーグで清水エスパルスもジュビロ磐田も下位に低迷している。「大分帝国」で「皇帝」を名乗った大分トリニータは最早で降格した。>>429

433夜更けのランナー : 2013/10/30(水) 00:01:16.72ID:u9hCV1Vk0

そういうクラブ内部のアマちゃんの甘えた態度が、士気（モラル）を低下させていると言えるだろう。そういうアマちゃんが、「自称プロ」に寄り縋り、威張り散らすから困ったものだ。>>429

435夜更けのランナー : 2013/10/30(水) 08:01:13.26ID:u9hCV1Vk0

軽視はしていないが、重視もしていない、ということか。内部昇格を複数にし、組織的な守備の構築などができていない。攻撃ばかりの練習をさせてきたことがユース軽視なのである。>>434

440夜更けのランナー : 2013/10/31(木) 21:50:34.58ID:1UEY/M3E0

トリニータユースの練習を見ての意見を書き始めて1年が経った。無意識でしていることを意識的にすることは、最初はぎこちなくなるものだが、段々と身に付いて来て、それが無意識へと還って行くものだ。それが運動競技での上達ということなのだろう。

組織的な守備。プレスを掛けに行く人と、周囲を塞ぐ人との連携である。パスやシュートのコースを限定し、嵌ったところを奪いに行く。

441夜更けのランナー : 2013/10/31(木) 21:53:20.14ID:1UEY/M3E0

その区別をして、何か意味があるのだろうか？>>436

442夜更けのランナー : 2013/10/31(木) 21:56:59.96ID:1UEY/M3E0

特徴の重複があると採用されないので、運次第でしょう。今から変わるわけもないし、変えることもない。>>438

443夜更けのランナー : 2013/11/01(金) 22:12:07.64ID:Yk83PLXY0

そういうヤクザに入ったらカタギには戻れない的な発想に問題がある。カタギに転身した人も多いだろうに。金銭感覚や交際人脈に問題が発生するのは、クラブの体質の問題が大きい。そういう問題を解決したり除去していく努力が必要である。>>436

444夜更けのランナー : 2013/11/02(土) 09:54:49.23ID:nFTC0nJS0

なぜ、王様や皇帝が存在したサッカーチームが衰退するのかだが、追記>>432

おそらく、その王様や皇帝の真似や模倣を演技する選手が高評価をされて、その真似や模倣をしない実質の選手が低評価とされることに原因があるのだろう。

所詮は演技なので、実質との乖離が、遅れやズレの原因となる。演技の化けの皮が剥がれば、不良化してしまうこともある、と考えられる。そういう演技をする人間ばかりを集めて劇団化しているサッカーチームもある。

プロレス興行のように、観客への見せ場を作りさえすれば好いという風潮であるが、サッカーそのものが怠惰になり、観客を飽きさせてしまう。ドラマでは撮り直しが効くが、サッカーではそうではない。

[446夜更けのランナー](#) : 2013/11/03(日) 17:52:23.29ID:WJolt6DI0

最低、攻撃と守備との選手を一人ずつ二人程度は昇格させないと、ユースとしての、大分FCの経営上の意味が無い。>>445

コネの構築は、今年の失敗が、その無効を証明している。コネでしか動かないTV局や芸能界の毒が回っているということだろう。

[450夜更けのランナー](#) : 2013/11/03(日) 22:50:18.52ID:WJolt6DI0

外部から高額な年俸や移籍金を支払って獲得するよりも、ユースで有望な選手を育成した方が良いということ。

皇甫官氏は、J2でさえプロの監督として通用しなかった。その育成方針ではプロで通用する選手を育てることができなかった。過去の経緯はそうだったのだろう。>>447

[451夜更けのランナー](#) : 2013/11/03(日) 22:57:01.71ID:WJolt6DI0

田坂和昭氏が、J1で通用しなかった原因は、選手の特徴や能力を最大限に発揮させる独自のチーム作りができず、どこか他所のチームや選手達の型に嵌めるような劇団化をさせたことに原因がある。そのため隙間や空地が随所に発生していた。

[452夜更けのランナー](#) : 2013/11/03(日) 22:59:05.81ID:WJolt6DI0

欧州や南米の蹴球隊を観察するには、その選手の特徴や能力を、どのように最大限に発揮させるようにチーム作りをしているかであって、その選手ではないトリニータの選手をそれに当て嵌めるような安易で表面的な真似ごとパズルのためではない。

453夜更けのランナー : 2013/11/03(日) 23:00:48.78ID:WJolt6DI0

日本の蹴球隊が、海外の蹴球隊に勝てないのは、そういう真似事の
パズルで、ピースにされた選手が可哀想だからだろう。

455夜更けのランナー : 2013/11/03(日) 23:50:26.22ID:WJolt6DI0

自分で考えられない人は、他人の考えが、どこから電波により
送信されてくるものと思えるらしい。 >>454

456夜更けのランナー : 2013/11/04(月) 00:16:15.30ID:6/qdMWPL0

受験進学校で記憶偏重で受験のためのだけ訓練をさせられた洗脳
や心理操作の弊害である。与えられる知識だけを、食べさせられ
詰め込まれた家畜のような元受験生が、同じように他人を家畜に
しようとしてしまう。 >>454

458夜更けのランナー : 2013/11/04(月) 21:34:29.58ID:6/qdMWPL0

プロとアマとの違いは、プロは自営業の保護者が居て、サッカー
を辞めても食べていけるが、アマはサラリーマンが保護者で大学
へ行かないと就職できないという違いのような気もするが。 >>457

459夜更けのランナー : 2013/11/05(火) 23:26:15.03ID:Ne5dMhtW0

今日の練習。小学校3・4年生。弾(はず)み球や浮き球を蹴る
精度は高いが、転がる球を蹴る精度が低いという逆転現象がある。

原因は、弾み球や浮き球は、一瞬だけ見て、球がどこに来るかを
当てなければならぬが、転がる球は、ずっと見てられるので目
で追ってしまい、目や頭が動いて、軸がぶれてしまうからである。

練習としては、壁当てをする。返って来る球を、壁に当たった次
の一瞬だけ見て、目を瞑(つむ)って、球の中心を足に当てて、
周囲のどこかに置いたコーンに当てる。

コーンの左右に、灯油缶と段ボール箱を置けば、音の違いで左右
のどちらに外れたかを、耳で聞き分けることができる。球の中心
に当たったかは、足の感触で分かるようにする。

460夜更けのランナー : 2013/11/05(火) 23:30:44.51ID:Ne5dMhtW0

今夜の練習。球を写真のように一瞬で捉えて行方を予想することができるので、足と球とが合う位置を特定できるので、そこを体軸の回転で射抜くことで精度の高い球を蹴ることができる。

体勢についても、瞬間的に球と足とが合う位置が特定できていれば、それに最適な体勢を整えておくことができる。ビデオを撮影するように球を追うのではなく、写真を撮るように球を見て、球のブレ具合で位置を特定する訓練が必要である。

462夜更けのランナー : 2013/11/06(水) 07:52:52.81ID:QepT0dKJ0

灯油缶は、空（から）の物を使うこと。当たった時の音が違う物であれば何でも良い。灯油がこぼれると危ない。 >>460

区別する必要は無い。 >>461

463夜更けのランナー : 2013/11/06(水) 07:54:21.67ID:QepT0dKJ0

あなたが、プロで失敗した場合に、後が大変だと書くから、そのように書いたまでのこと。 >>461

464夜更けのランナー : 2013/11/06(水) 19:13:25.08ID:QepT0dKJ0

今日の練習。小学校5～6年生？。球の中心と同じ高さに水平に足を回せば、球の中心に足が当たる確率が高く、安定して滑る球を蹴れるのだが、体の上下動が大きかったり、足を振り子のように動かす選手がいた。足を水平に回せば、目を瞑っても足に当たる確率が高い。

466夜更けのランナー : 2013/11/07(木) 01:24:39.96ID:0S9+7cgA0

私が書いているのは、ジュニアの方だけで、スクールについての言及をしたことはない。 >>465

467夜更けのランナー : 2013/11/07(木) 01:27:07.35ID:0S9+7cgA0

保護者が自営業なら跡継ぎになれるが、保護者がサラリーマンであると、どこかに就職しなければならないから。 >>465

469夜更けのランナー : 2013/11/07(木) 08:02:03.94ID:0S9+7cgA0

スクールで努力する才能の有る子を見つけて、ジュニアに採用をしているのでは？だから、区別する意味が無い、と書いている。「コーチに問題がある」と言われることを恐れているのであれば、改善すれば良いだけのこと。保護者の思いも様々だろう。

いずれにせよ、結果で評価されているのだから、結果を出すことが必要である。コーチ間の連携も必要だから、「口を出すな」という野蛮な習慣があれば、改めた方が良い。それには誰か「敵」や「憎まれ役」が必要だろうか。>>468

470夜更けのランナー : 2013/11/07(木) 08:05:29.27ID:0S9+7cgA0

人間は全知全能では無いから、発言して間違いを正す議論をするのであって、黙っていれば、誰かがどうにかしてくれる、ということはない。精神的に虚弱な人間が、誰かに何かを言われることを極端に恐れる。>>468

471夜更けのランナー : 2013/11/07(木) 08:07:23.12ID:0S9+7cgA0

そういうメンタルの弱さだと、プロ選手となった場合、新聞やら雑誌やらネットやらで叩かれると、それらで心が折られてしまうなんてことになってしまう。>>468

472夜更けのランナー : 2013/11/07(木) 09:52:01.37ID:0S9+7cgA0

話はサッカーから逸れてしまうが、家庭や家計が統計調査に馴染まないことを利用し、米国の金融業者や中央銀行は、家計を舞台にしたマネーロンダリングであるサブプライムローン事件を惹き起こしている。

同様に、そのような金融業者は、雇用流動性を主張した人身売買を繰り広げており、それらを雇用情報化や派遣事業化などで欺瞞している。サッカーの選手や監督の売買は、その実験場になっているかのようだ。>>468

473夜更けのランナー : 2013/11/07(木) 10:14:53.13ID:0S9+7cgA0

追記>>472

アメリカが人権にうるさいのは、そもそも奴隷制を基礎としての

労働法制を運用しているので、それが行き過ぎないように人権を持ち出すということ。ヨーロッパで人身売買をしていて嫌われた者が、アメリカに移住し、アフリカから奴隷を引き入れた。

[474夜更けのランナー](#) : 2013/11/07(木) 22:00:30.93ID:OS9+7cgA0

今夜の練習。何かを確認するように、同じことの繰り返しが多いようだった。何かを見る量を減らせば、別の何かを見る量が増えて、質が高まるようになる。

[478夜更けのランナー](#) : 2013/11/08(金) 00:20:00.65ID:SAjtxrkx0

その区別をして、あなたはどうしたいのですか？何もしないのであれば、書く必要はありませんね。>>475

[480夜更けのランナー](#) : 2013/11/08(金) 10:53:29.97ID:SAjtxrkx0

あなたは、趣味をスクールで選手志望をジュニアと書いていたのではないのですか？そんな区別は、私にとってはどうでもいいので、あまり気にしていない。>>479

[481夜更けのランナー](#) : 2013/11/08(金) 10:56:24.28ID:SAjtxrkx0

球の動きは物理現象で比較的に単純、人の動きは人為動作なので比較的に複雑。どちらの方を、より多く見なければならぬかを考えて、質を高めなければならない。

[483夜更けのランナー](#) : 2013/11/09(土) 10:15:58.73ID:aJRxpsRn0

サッカーに、ジュニアとスクールの区別はない。世代による差異もない。そんな階層や階級に固執することは、サッカーの精神に反する。

そのような体育会系的な発想が、日本のサッカーを毒しているとも言えるだろう。>>482

[484夜更けのランナー](#) : 2013/11/09(土) 10:18:28.06ID:aJRxpsRn0

追記>>473

小泉改革の竹中平蔵氏や大田弘子氏は、ヒトを見ずに、カネだけを見るマクロ経済学で日本国内で一世を風靡したが、米国企業は、通話履歴や位置追跡でヒトの動きを監視していた。そんなことをしていたら、日本経済や日本社会は滅びる。

[485夜更けのランナー](#) : 2013/11/09(土) 10:21:24.99ID:aJRxpsRn0
[追記>>484](#)

そう言えば、小泉改革で、竹中平蔵氏などが、「分かり易くしろ」と企業に対して社外取締役や内部統制を会社法制定で導入させ、スパイや工作員を送り込んでいた。>>482

[487夜更けのランナー](#) : 2013/11/09(土) 12:49:45.84ID:aJRxpsRn0
そんなことで「別物だ」とか書いている、あなたのサッカー観に問題があるだけのこと。>>486

[489夜更けのランナー](#) : 2013/11/09(土) 21:15:35.82ID:aJRxpsRn0
スクールだろうがクリニックだろうが、私が書いていることは、ジュニアやユースが対象であるということ。プロ選手でもできていないことがあることについて書いている。>>488

[490夜更けのランナー](#) : 2013/11/09(土) 21:16:29.45ID:aJRxpsRn0
[追記>>485](#)

溝畑宏氏の経営は、米国企業が馬鹿息子やアホボンを株主として、年功序列や派閥抗争や天下官僚を経営者にした、ヒトを見る目が無い者に、カネの動きさえ見てれば経営できると嘘を教えていたキャッシュフロー経営であった。当然に破綻する。

[492夜更けのランナー](#) : 2013/11/09(土) 23:13:49.08ID:aJRxpsRn0
分けて書いているのを、分けて書いていないと言ったり、小学生と書いているのを、ジュニアやユースと区別しろと言ったりしているのはなぜですか？スクールやクリニックについて、言及していないというのは、そういう意味だが。>>491

494夜更けのランナー : 2013/11/10(日) 07:32:46.48ID:dn377Se10

そんな区別は、私にとって、どうでもいいので、拘る必要はないと書いてきたから、どうでもいい。それでお金を貰っているわけでもない。 >>493

495夜更けのランナー : 2013/11/10(日) 09:24:15.14ID:dn377Se10

もちろん、選手を目指したり、サッカーが好きな選手にとっては、とても重要なことに違いないだろうが、私がそれに関与することは無いから、どうでもいいことと書いている。本人の努力次第である。評価が、コーチの言う通りにした方が好かれるのかどうかという問題はあるそうだが。

496夜更けのランナー : 2013/11/10(日) 09:28:02.61ID:dn377Se10

選手の判断で、対戦相手が嫌がって閉じている狭い方を狙うのか、対戦相手が待ち構えていて開いている広い方を狙うのか、選手の判断は尊重しなければならないし、一生懸命にやるだけではダメというのであれば、個人個人がどうすれば良いのかを提案するという必要もある。

コーチとして選手を指導すると、選手の時代よりも良いプレーができるようになるということもあるようだ。それができていれば、もっと良い選手になれたらうに。

497夜更けのランナー : 2013/11/10(日) 22:28:46.97ID:dn377Se10

今日のトップチームの試合を観ても、球を見たり、味方の動きを見た失敗が多かった。思い通りにならない対戦相手の動きを多く見ることができるようになる練習が必須である。

498夜更けのランナー : 2013/11/12(火) 21:53:53.66ID:WC8vmCux0

今日の練習。小学校3・4年生。引きこもった相手や中盤を厚くした密集を突破するための組織的な練習。

密集の中央に第一反射者が入り、密集をより中央に寄せることで空いたサイドを前方に走らせた第二反射者に当てて、そこに高速で走り込んだ突破者がセンタリングやシュートを撃つ練習。

密集の中の第一反射者に正確に球を送る技術と、その球を正確に

反射させて、密集の隙間を抜いて、走り込んでくる第二反射者や突破者に正確に当てることが必要である。

人はコーンと違って動くので、その動きを見て、隙間の発生場所を発見や予測しなければならず、味方が走りこんでも、その隙間は次の瞬間には埋まってしまい、別の場所に隙間が発生していることもある。

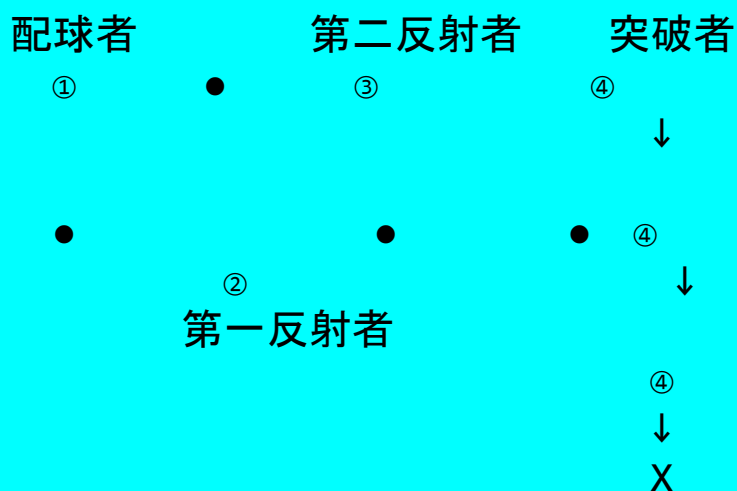
そういう場合、味方が二人動いて、第一走込者が走りこんだ隙間を対戦相手が埋めてきた場合、対戦相手が第一隙間を埋めるために動いた後ろにできる第二隙間に、第二走込者が走り込むという動きが必要となってくる。

499夜更けのランナー : 2013/11/12(火) 22:03:06.50ID:WC8vmCux0

今夜の練習。縦3 / 4 x 横1でゴール4つの練習。サイド攻撃で相手の中盤を突破する練習。右側であれば、8時の方向からの球を、蹴点を予想して、右足を4時にまで開いて、11時の方向に撃つ、左側であれば、4時の方向からの球を、左足を8時にまで開いて、1時の方向に撃つ、瞑目練習が必要そうである。

503夜更けのランナー : 2013/11/14(木) 22:11:45.29ID:J0KHm9vT0

概念図>>498



504夜更けのランナー : 2013/11/14(木) 22:23:22.11ID:J0KHm9vT0

今夜の練習。縦4 / 5 x 横1の4ゴールでの20対20。密集における突破が必要な構造を随所に発生させ、対戦相手との多様な位置関係を、どのように見て、どのように足を使うかを、その場で考えさせる練習。

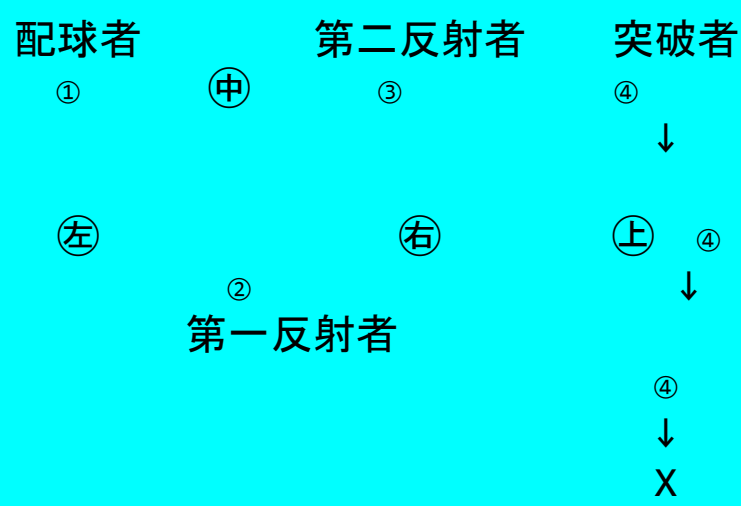
シャムスカ氏が、試合前に、選手だけでなく、監督もスタッフも参加して、システム化された条件反射的なプレーを修正するために、その場その場で判断行動ができるように戻すために実施していた練習法でもある。

精度が低く速度の遅いサッカーは、球を取りに行くという余計な動作を発生させるが、精度が高く速度の速いサッカーでは、行く所に球が来るようになるので、密集の中で球を持つ必要が無く、タイミングを球速や滞空時間で合わせるようになる。

隙間から入ってくる球を発見したら、それが足元のどこに来るかを瞬時で把握して、次の隙間を発見しておくだけでなく、隙間と隙間とを反射で繋げる位置にあらかじめポジショニングしておくことが要求されるようになる。

505夜更けのランナー : 2013/11/14(木) 23:40:02.63ID:J0KHm9vT0
追記>>503

守備としては、配球コースを消しに行くことになる。目に見えるポジショニングから反射経路を察知して、その両端の対戦相手を視野に入れながら動く。第一に誰、第二に誰を見るかの組織的な連携が必要となる。



攻撃としては、目に見えるポジショニングから相手に察知されたであろう経路とは違う経路に変更することも可能となるが、それには、また次の技術が必要となる。ポジショニングや体勢からは読み難い方向に蹴ることになるからである。

506夜更けのランナー : 2013/11/16(土) 19:02:24.47ID:/uZBeSjn0

今日のトップチームは、なぜか守備が嵌まっていた。何か変化があったのだろうか。第一（マーク）と第二（カバー）の受け渡しなどの組織的な連携ができたからだろうか。

507夜更けのランナー : 2013/11/19(火) 22:38:51.23ID:1V1nK03K0

今日の練習。小学校3・4年生。ゴリゴリやコネコネのドリブルになってしまう原因は、顔が下を向いているから。

聞く耳を持たなくなったり、馬耳東風になってしまうのは、顔が下を向くと、耳も下を向いてしまい、声がる方向を正確に計測することができなくなるからである。

顔を前に向けて、耳を水平にすると、どちらから声が聞こえるのかが分かるようになる。

そうすると、球が見えなくなって不安になるかもしれないが、人が見えなくなったり、声に分からなくなったりで、迷子になってしまうよりも安心である。

球を奪られても失点にならないようにするポジショニングや、球を奪われても、すぐに奪い返すことができるような体勢を整える練習をした方が、進歩する。

508夜更けのランナー : 2013/11/19(火) 23:43:22.03ID:1V1nK03K0

今夜の練習。ドリブル突破。両側を併走してゴールに直進するという状態は、なかなか発生しないので、ドリブラーが斜めに走り、フォワードとバックスを両睨みとし、パスを出すと、フォワードやバックスが、ドリブラーが走って対戦相手を集めた後ろに反射して、決定的な状況を作るようにする練習が必要なのだろう。

509夜更けのランナー : 2013/11/21(木) 21:32:28.55ID:tSG8Tmwk0

今夜の練習。高校生は、四隅に小門を配置した視野を広げて隙間を発見する練習。中学生は、蹴踏経路を開門する練習。試合では、高校生が圧倒していた。

中学生は、非力ながら成人の球を扱うので、より球の中心に足を合わせなければならない。そのためには、目測で全てを合わせていては間に合わないし足に負えないので、歩幅で目測した目標の地点で球と足とを正確に合わせる必要がある。

球と足の合わせが数mm単位であれば、3歩なら、その1/3。5歩なら、その1/5。10歩なら、その1/10で歩幅を調整する必要がある。

最後の一步で、歩幅の余りや不足を調整しようとするからミスになってしまう。

最後の一步では、軸足と蹴足との幅は決まっていて、目標に球が行く動作に集中していなければならない。

511夜更けのランナー : 2013/11/27(水) 00:39:41.94ID:GILYiYSf0

土曜日の試合。後半途中から脳が疲れてきたのか、判断が遅れることがあった。ハーフタイムの休憩や栄養補給に工夫が必要でもあるのだろう。

野球の楽天の監督であった野村克也氏は、レギュラー捕手を選定するにおいて、中学時代や高校時代の成績表を参考にしたそうだ。50分の授業や試験に耐えられる脳の持久力が捕手には必要だと考えたのだろう。

サッカーの場合、全員が投手で捕手であるようなものだ。学校の授業や試験もサッカーの練習だと思えば良い。

512夜更けのランナー : 2013/11/27(水) 00:40:32.83ID:GILYiYSf0

今日の練習。小学校3・4年生。15m四方での配球交換練習が、団子虫になってしまったのは、気分がゴール前だったからなので、気分を変えて、カウンターアタックやサイドチェンジにすると、良さそうだ。できるだけ球を奪った位置から逆側に球を回すように意識を高める。

513夜更けのランナー : 2013/11/27(水) 00:44:43.56ID:GILYiYSf0

今夜の練習。中学生。1年生と3年生とでは、走る速さが相当に違うので、球の出し所は二人の間の距離的な中間では無く、時間的な中間を見計らう必要がある。

同じ走速であったとしても、体勢や初速によって、時間的な中間線は変化してくるので、単純に二人の距離的な中間に送ると、球を奪われることがある。

515夜更けのランナー : 2013/11/27(水) 08:56:32.07ID:GILYiYSf0
追記>>512-513

道路でも、混んでる擦りが悪い道を通るよりも、空いている道を通った方が、速く早く目的地に到達できるものだ。

516夜更けのランナー : 2013/11/27(水) 08:57:14.68ID:GILYiYSf0
何で、そんなことにこだわるのか、全く理解できない。>>514

517夜更けのランナー : 2013/11/27(水) 09:08:31.98ID:GILYiYSf0
もしかして、学年とか階級とか序列とかに拘っているのではなく、誰に伝言や助言したら良いのか分からないから困る、というのであれば、その心配は無く、大なり小なり、どの学年でもクラスでも起こっていることである。>>514

519夜更けのランナー : 2013/11/28(木) 11:56:57.63ID:fkCWGSUe0
追記>>513

ゴール前で力むと、予定よりも球を速くしようと身体が回り過ぎでしまい、シュートが枠を外れることがある。予定通りのコースとスピードとでシュートする自制心が必要である。

520夜更けのランナー : 2013/11/28(木) 12:00:42.91ID:fkCWGSUe0
追記>>512

プロや高校生の練習では、4辺のラインの外に4人を配置して、ラインを割った球を反対側に蹴って、サイドチェンジを強制することもする。小学生では蹴るのが難しいだろうから、球を拾って反対側にスローインするという方法もあるのだろう。

521夜更けのランナー : 2013/11/28(木) 12:02:07.16ID:fkCWGSUe0
誰が混乱するのですか？>>518

523夜更けのランナー : 2013/11/29(金) 11:26:30.15ID:cV3G21ko0

ここは、トリニータユースの掲示板なので、そういう人にまでも配慮する必要はありません。>>522

524夜更けのランナー : 2013/11/29(金) 11:33:30.56ID:cV3G21ko0

昨夜の練習。急に寒くなったので、負傷防止なのか連動が少ない状態だった。進学者が多いそうだが、大学での成績は重要なので、きちんと準備すること。関東や関西での地方出身者はバイトする時間を取られて、不利になりがちである。

大分FCに財政的余裕があれば、奨学金を用意することもできるのであるが。選手育成の観点から支援できることもあるだろう。アルバイト先で悪い連中に騙されたり誘われたりする危険も減らせる。

526夜更けのランナー : 2013/11/30(土) 20:58:52.76ID:i84EZ+oB0

どうでもいいことをあげつらって、官僚的な態度で威圧や揶揄をしたりするのは、溝畑宏氏の残した悪弊なのだろう。そんなことだから、有為な人材が逃げてしまう。

本人は、「オレをダイジにしろ」とむくれたりひねくれたりしてひがんでいるだけなのだが。器が無い者を地位につけるとそんなことにもなる。>>525

529夜更けのランナー : 2013/12/03(火) 22:48:44.44ID:YCObnJKt0

今日の練習。小学校3・4年生。ドリブルで受けた次の一歩での奪われる確率が高いので、ドリブルの精度というより、トラップの精度を上げる練習だったのだろうか。ゲームでも上手くいってはいなかったので、受ける前に周囲を確認して、受けトラップを対戦相手が居ない方向に転がす研究や練習が必要そうであった。

530夜更けのランナー : 2013/12/03(火) 22:54:43.64ID:YCObnJKt0

今夜の練習。中学生。3年生は急ぎ過ぎて、パスワークが固定的になってしまい、1年生に読まれて阻止されて反攻されてしまう場面が多く、1年生はパスミスが減っていた。

ゴリゴリの固定的な攻撃は、相手にコースを読まれると弱いので、フレキシブルにスイスイ・サッサッと球回しができるようになる必要がある。謙虚に相手を良く見て、隙間や空地を見つけられる観察力と判断力が必要である。条件反射による迅速化には限界がある。

532夜更けのランナー : 2013/12/04(水) 23:15:24.01ID:JWOGTJuK0
追記>>529

受けトラップでは、足と球とが合う地点を目測で決めて、右足で触るのか、左足で触るのかを決め、歩数と歩幅を決めて接近し、相手が右に来るのか、左に来るのか、待ち構えるのかを、見たり仕草で動かしたりして、足の外側で触るのか、足の内側で触るのか、爪先で浮かすのか、足の甲で逸らすのか、足の裏で踏むのか、踵で後ろに廻すのか、空いている隙間や空地を見ておいて決める。

533夜更けのランナー : 2013/12/05(木) 23:16:07.62ID:N3wlp7M00
誰でも、過去の失敗によるトラウマがあるが、練習や試合で汚名返上や名誉挽回をしていくしかない。他人が忘れていても、自分だけは覚えていたりするものだ。

536夜更けのランナー : 2013/12/09(月) 21:41:51.26ID:S7pgP1FU0
夜更けのランナーは、今日から実名で表記することになりました。

537Isogawa Takuji : 2013/12/09(月) 21:42:24.76ID:S7pgP1FU0
夜更けのランナーは、今日から実名で表記することになりました。

539Isogawa Takuji : 2013/12/10(火) 22:54:42.25ID:5M02evBE0
今日の練習。小学校3・4年生。組織的な守備。奪いに行く能動的な守備と、待ち構える受動的な守備とで、大きな点差が発生。相手に対し、球が入るところを塞ぐのか、球が出るところを塞ぐのか、その時と場とに応じた判断が重要である。

540Isogawa Takuji : 2013/12/10(火) 23:00:54.52ID:5M02evBE0

今夜の練習。中学生。ゴール前での精度を出すには、球の動きが速いので、ぼんやりした細い楕円として球と足が合う点を見るのではなく、はっきりとした小さな点として球と足が合う点を見る目視や目測の訓練が必要である。

細い楕円として見ると、足が球を追い掛けてしまい、追い掛けた方に球を外してしまう。球が地面に落ちているとか、球が空中に浮いているとか、そういう球を蹴り抜くようにすることが必要。

ミスが減ってくると、相手のミスに乗じた得点も減ってくるので、きちんとした戦略や戦術を立案して、選手の理解能力を高めるといふ訓練も必要になってくる。

541Isogawa Takuji : 2013/12/12(木) 22:08:13.78ID:5oLyjkie0

今夜の練習。ゴール前の精度。球の方向や速度や仰角から到達点を、ぼんやりとした細い楕円よりもはっきりとした点として予測し、それを蹴り抜く場合に、足を伸ばして大きく回るのか、体を飛ばして小さく回るのかがある。 >>459, >>464, >>540

体を飛ばして小さく回る方が、体重70kg×秒速10mで球に対抗でき、足を伸ばして大きく回ると、脚重7kg×秒速20m程度にしかならないので、体を飛ばした方が有利である。精度の高い予測が、蹴賭の精度を高めることになる。

546Isogawa Takuji : 2013/12/14(土) 10:13:49.34ID:AUBMgwpF0

守備は最強の攻撃。

555Isogawa Takuji : 2013/12/14(土) 17:56:52.55ID:AUBMgwpF0

メンタルが弱い人が、こういう意識を持ちがちなので、そういう意識を変えなければいけない。 >>542-545, >>554

かつて、スパイや工作員に植え付けられてしまった疑いもある。責任逃れをして居座りたい指導者にも多い傾向なので、そういう負のオーラに影響されてしまったとも考えられる。

557Isogawa Takuji : 2013/12/14(土) 18:54:25.30ID:AUBMgwpF0

メンタルが弱い原因に、ここで試合に出られないなら他で試合に出てやるという勇気による反抗が、関東や関西ではしやすいが、

大分ではしにくい、ということがあるのだろう。きちんと論理的に説明できない「指導者」がいたことも大きいのだろう。

558Isogawa Takuji : 2013/12/14(土) 18:57:10.83ID:AUBMgwpF0

皇甫官氏や溝畑宏氏は、サッカー協会の日韓統一などを主張していたこともあるので、それらに該当する。巨額の借金や負債も、そういう背後関係がないとできないことである。 >>556

560Isogawa Takuji : 2013/12/14(土) 20:47:12.69ID:AUBMgwpF0

正義感とは、何か私が不正義をしているのですか？ >>559

先輩や上司や君主への忠誠と、職業倫理や生活道徳の正義とでは、対立することがある。

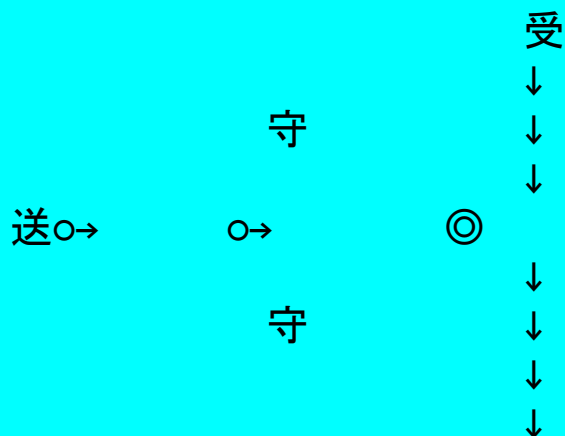
北朝鮮では、正義よりも忠誠が優先され、忠誠違反で死刑にされてしまうことがあるようだが。

562Isogawa Takuji : 2013/12/18(水) 23:01:57.35ID:qQv7y+SF0

今日の練習。小学校3～6年生。守備の隙間を発見して、隙間を抜くパスやシュートができていた。

次は、相手の守備の隙間を発見しつつ、その隙間の向こうにパスの受け足が走り込むように連携をする必要がある。

球を受ける人が、球を送る人と、相手の守備の隙間の位置を把握して、球を送ることができる範囲に走り込む必要がある。



564Isogawa Takuji : 2013/12/19(木) 00:42:47.98ID:iZV+Ics20

練習日程だけを見て書いているのでは。>>563

567Isogawa Takuji : 2013/12/19(木) 08:00:20.34ID:iZV+Ics20

ジュニアとスクールとは、交流があるのでは。>>565

そんなことは、どうでもいいのだが、あなたには、何かこだわりがあるのですね。

568Isogawa Takuji : 2013/12/19(木) 22:39:47.20ID:iZV+Ics20

今夜の練習。試合形式。舞台裏の奈落から上がってきたばかりであるからか、誰かの真似をしているかのようで、キャラが立っていなかった。始まったばかりであれば、自分自身の得意技を見せ付けるべきで、誰かの真似をして組織に溶け込もうとすることはメンタルが弱いとみなされる。

ポジショニングも、守備的というよりは保守的で、詰まったり、ぶつかったりすることが多く、とりあえず攻撃的に形を作って、革新的も改革的も言葉が古くて汚いし、革命的も暴力的なので、しんどいけどなるようにしかならないので、一生懸命に実力発揮をすることである。

570Isogawa Takuji : 2013/12/20(金) 08:10:07.51ID:MGz1qt3S0

小学生に、ジュニアとスクールの区別をしても仕方が無い。成績不振の原因が私にあるわけでもない。>>569

私はジュニア世代だと思って見ているから、それで良い。

572Isogawa Takuji : 2013/12/22(日) 00:46:57.11ID:/UDEm9k60

同じ方針でやっていることなのだから、スクールと同じ問題が、ジュニアでも発生しているのでは。それとも統一的な方針などはないのですか？

私が直接に見ているのは、スクールの方なのだろう。>>571

574Isogawa Takuji : 2013/12/22(日) 09:53:21.09ID:/UDEm9k60

指導法は同じなのだろうから、スクールの問題はジュニアの問題

でもあるのでは。それとも、全てがコーチの裁量なのだろうか。コーチの実地試験になっているのだろうか。JFAの指導法にも問題があるのだろうか。 >>573

575Isogawa Takuji : 2013/12/23(月) 22:23:50.11ID:e57Bt1dQ0

765 Isogawa Takuji : 2013/12/23(月) 18:52:36.07 ID:e57Bt1dQ0
ユースの選手に多く見られる特徴。中学生なら球の勢いを殺いで、次の正確なパスにつなげる技として認められるが、高校生になると、一発で、球の勢いを吸収して制御しながら、はたかなければならない。

>><http://ikura.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1386852029/756>

>><http://ikura.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1386852029/758-759>

766 Isogawa Takuji : 2013/12/23(月) 18:55:35.99 ID:e57Bt1dQ0
追記>>765

出された球の質にもよるが、弾んだ球でも浮いた球でも対処することができるようにする練習が必要。田坂和昭氏は、小中学生に教えるように、乱れた球は抑えて、精度を上げるように指導しているのだろう。無駄に乱れた球は出す側の責任だが、必要な乱れは受け側で対処しなければならない。

576Isogawa Takuji : 2013/12/23(月) 22:26:54.85ID:e57Bt1dQ0

球の速度を吸収する方法として、回転の渦に巻き込み遠心力で足に留める方法がある。右足で触る反時計回転の場合、爪先で球を受けて踵まで動く間に、遠心力を掛けて留め、次にその遠心力を使って球を離す方法がある。 >>575

577Isogawa Takuji : 2013/12/25(水) 08:57:21.71ID:KmRgnEfW0

追記>>576

その遠心力を使って離すところを、放つところまで力を強めて、サイドチェンジやセンターリングやシュートまでの力を込めるには、その遠心力を生み出す回転の力を強めるために、体幹の強化が必要であるということになる。

578Isogawa Takuji : 2013/12/25(水) 19:06:48.00ID:KmRgnEfW0

今日の練習。小学生。強い球を受ける場合には、足を前に伸ばすと、足と球との角度が小さくなるので、球が浮く。体を球の上に行かせて、球と足との角度を垂直にすると球が浮かなくなるが、足元に入って球が見えなくなるので、感覚を磨くしかない。

球と足とが合う地点を予想して接近する場合、弱い球であれば、目に見える範囲に足を伸ばすこともできるが、強い球の場合には、足元で体重を使って球の勢いを制御する必要がでてくる。

球が浮くからと、強い球を足を伸ばして見える範囲で制御しようとするのは間違い。球の速度が速ければ、球と足とが合う位置での回転軸を、その合う位置に近付け、小さく体の方をローリングすると良い。

>><http://ikura.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/114>

580Isogawa Takuji : 2013/12/26(木) 23:40:55.59ID:HXU0/OZL0
追記>>578

高校生やプロになると、球を精確に捉えて、球の中心を爪先でも垂直に足に当てて浮かさずに蹴り返すこともできるが、体幹力が必要なので、小学生は、足の側面に垂直に当てることを優先するべきだと考える。

581Isogawa Takuji : 2013/12/26(木) 23:43:51.25ID:HXU0/OZL0
スクールでもジュニアでもユースでも、コーチが言うべきことが言えていないように感じられるから同じだと決め付けている、ということ。スクールの子に基礎が無いということもない。時間や資金の都合だろう。あなたが言うような違いはない。>>579

582Isogawa Takuji : 2013/12/28(土) 10:41:32.72ID:jJmm62Dh0
追記>>580

前から来る球に対して、球の中心を爪先で点で捉える練習をして、徐々に横から来る球へも対応できるようにする練習が必要だろう。

<http://ikura.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/390>
<http://ikura.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/424>

584Isogawa Takuji : 2013/12/29(日) 00:07:48.89ID:UBcPwtFr0

あなたが、全く何も知らないで、字面だけで書いてきているのが、よくわかりました。東京か横浜のNTTの人ですか？>>583

587Isogawa Takuji : 2013/12/29(日) 08:21:53.62ID:UBcPwtFr0

私にとっては、本題では無いので、そんなことにいつまでも拘り、「オレが正しいんだ」と主張しているのは、あなたの悪い癖ですね。そんなことでは上達しない。

あなたにとっては間違いかもしれないが、私にとってはどうでもいいことだ、と何度書いても、「オマエは間違っている」としか書いてこない。>>586

588Isogawa Takuji : 2013/12/29(日) 08:22:24.59ID:UBcPwtFr0

NTTでは、パワハラやセクハラの被害者に対し、加害者上司が精神科医を紹介して、薬を飲ませて、「そんなことはなかった」ということにする。>>585

590Isogawa Takuji : 2013/12/29(日) 18:11:56.33ID:UBcPwtFr0

今年のユースの目標は、九州から外に出ても勝つこと。

591Isogawa Takuji : 2013/12/29(日) 18:13:01.30ID:UBcPwtFr0

私は、新聞記者や雑誌記者では無いので、そんなことはどうでも良い。>>589

594Isogawa Takuji : 2013/12/30(月) 22:08:39.41ID:MMbNvJit0

何度も書いているが、スクールを見て、ジュニアを対象としての技術を書いていることが、あなたには理解できていない、ということ。>>592-593

595Isogawa Takuji : 2013/12/30(月) 22:18:26.41ID:MMbNvJit0

追記>>594

サッカーで言えば、絶対座標での作戦構築と、相対座標での作戦構築とがあり、相対座標での感覚を意識させるにはどうするかが課題となる。私がスクールを見て、ジュニアとの交流があるから、ジュニアに向けて書いていると言っても、それはおかしいことにはならない。3年生は4年生に進級する。

598Isogawa Takuji : 2013/12/31(火) 14:00:36.62ID:W/x1N1Si0

そんな「エリート主義」を持ち出す必要はないだろう。その弊害も大きい。下手な指導者ほど、特権意識を持たせたがるものだ。それで偉くなったつもりになると、大きな失敗をする。>>596-597



[Isogawa Takuji 2004](#)