

大分トリニータユーススレッド12

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1452040422/>

2Isogawa Takuji : 2016/01/06(水) 09:36:00.30 ID:01+XoVkp0

追記

>><http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1432439671/197>

>><http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-011.htm#197>

複数のコーンの間を空けて、ファーの足で対戦相手の守備の外側から抜く振りをしつつ、脚を広げさせ、ニア一の足で股間に球を通すという練習も可能である。

5Isogawa Takuji : 2016/01/07(木) 22:14:58.08 ID:PogzEu7c0

今夜の練習。蹴踏練習。横に動くと、足元が狂って、球道が乱れてしまう。自分自身から能動的に動いてもそうなのだから、対戦相手の守備に受動的に動かされてしまうと、どうにもならないとなってしまう。

対戦相手の守備に受動的に動かされないように、先んじて能動的に動きながら、球の動きを目で見なくても触覚で捉えられるようにしておかなければならない。

6Isogawa Takuji : 2016/01/07(木) 22:29:12.14 ID:PogzEu7c0

追記>>5

基準としては、横に動いて球を蹴っても、球の回転が垂直を維持できるようにする。体重が横に移動しているの、足甲で転がす球の回転を立てる具合の調整をしなければならない。

守備としては、相手の体重を横にずらすことで、球を蹴る精度を低下させることができる。攻撃としては、体重を横にずらされても、球を蹴る精度を維持できれば突破できるということ。

大分トリニータユーススレッド13

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1452601768/>

2Isogawa Takuji : 2016/01/12(火) 21:29:57.70 ID:97ffz7yH0

今夜の練習。烏籠。足と脹脛しか使えていないので、球が軽い。太腿や腰や肩を使って、背骨や頭首を軸にするようにしなければならない。初速を速くして守備を躲し、着速を遅くして、球捌きを助ける必要もあり、球と芝生とがシューっと擦過音がするようなバックスピンを、体重を使った踵落としで掛けるようにする。

3Isogawa Takuji : 2016/01/12(火) 21:36:48.56 ID:97ffz7yH0

今夜の練習。女子。セレッソ大阪に1対10で敗退したそうなので、自信を喪失しているのか、萎縮したパスが多く、余計に寸断されてしまっているようだった。自信を喪失していたのは、選手よりも監督の方が輪を掛けられていたようで、暴言や失言が多いようでもあった。

中盤から前線へのパスが、カットされて反攻されるのであれば、まず第一にパスカットされないように、対戦相手の守備の位置を認識して、その隙間や空地に通したり落としたりすることが先決であり、前線の攻撃者が待機していてパスが受け取れると思っ
てはいけない。

そうすると、前線の攻撃者はパスを受けるために、走らなければ
ならないし、シュートするために更に走らなければならなくなる
ので、ポジショニングやランニング状態でのトラップ&シュート
が鍛えられることになる。

4Isogawa Takuji : 2016/01/12(火) 23:02:12.65 ID:97ffz7yH0
787 Isogawa Takuji : 2016/01/10(日) 09:15:14.37 ID:I4v2XeL/0
背が伸びる中学生や高校生の時期に、振動や衝撃が激しい練習を
すると骨芽細胞が痛められて背が伸びなくなる。練習場の地面の
衝撃緩和性能も重要である。ドタバタするようなステップは厳禁
である。>>784

また、睡眠中に骨が伸びた直後は、骨が柔らかいので、身長測定
を毎朝行い、身長が伸びた時には、練習をランニングのみとする。
骨折防止や骨芽細胞保護に重要な配慮である。私が指導する前は、
全くできていなかった。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1451802251/787>

5Isogawa Takuji : 2016/01/12(火) 23:04:07.60 ID:97ffz7yH0
788 Isogawa Takuji : 2016/01/10(日) 09:18:53.34 ID:I4v2XeL/0
追記>>787

身長が伸び、体重が増えると、骨格の丈夫さや筋力の強靱さが、
更に要求されるので、練習方法も合わせていかなければならない。
監督の講義や演説を減らして、常に緩急に動き続けるような意識
付けが、練習の構造として必要となる。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1451802251/788>

6Isogawa Takuji : 2016/01/12(火) 23:05:28.14 ID:97ffz7yH0
793 Isogawa Takuji : 2016/01/10(日) 09:53:26.03 ID:I4v2XeL/0
追記>>788

食事もちろん重要で、神経伝達物質を生成する腸内細菌を増や
したり、腸内細菌を減らす殺菌や消毒の作用がある食品添加物や
農畜産薬品を含まない食材による食事が俊敏な動作や鋭敏な知覚
に必要となる。骨格や筋肉の素材となる栄養素の消化吸収にも、
腸内細菌が重要な働きをしている。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1451802251/793>

7Isogawa Takuji : 2016/01/13(水) 17:46:36.96 ID:qX+A+w0v0

追記>>2

鳥籠は、球を回すことを目的とせず、インナーマッスルの瞬発力や持久力を向上する手段として実施した方が良い。

8Isogawa Takuji : 2016/01/14(木) 09:06:18.40 ID:S6dxuZaJ0
追記>>3

球を収めようとして抑えたところを、対戦相手に攫われる事態も多発していた。相手が近い場合は、収めると、相手に有利な状態で球を奪われるので、相手との距離間隔や位置関係を考慮して、収めないで球が浮いたり弾んだりしている状態で捌く技術も必要である。

落ちて来たり弾んだ球を身体に当てて目的地に落としたり弾ませたりするためには、腰や肩の身体操作が不可欠である。

9Isogawa Takuji : 2016/01/14(木) 09:10:38.59 ID:S6dxuZaJ0
追記>>3

球が来るまで待っていると、その地点が次の起点になると決めてしまい、対戦相手の守備が構築されてしまうので、球に向かって動くことで、次の起点となる地点を決めることなく、相手の守備構築を遅らせるようにする。もちろん、攻撃の流動性が高まるので、それに対応する攻撃の組織的な判断や行動が必要となる。

10Isogawa Takuji : 2016/01/14(木) 23:19:42.43 ID:S6dxuZaJ0
今夜の練習。インナーマッスルの瞬発力や持久力を鍛錬するために、肩を動かすことが必要である理由は、体幹の捻転をするための力を出す筋肉の動作に必要な角度や時間を大きく長くすることにある。

体幹を捻転させるにおいて、角度が小さく時間が短いと、過剰に急激に筋肉を動作させるため疲労による消耗や牽引による断裂が発生するため持久力も瞬発力も低下する。

初動として肩を先行して早く作動させることにより、体幹の捻転での角度や時間を確保し、球の初速を速くする。それらを基準にして更に、球の速度を向上するために、角度を大きくして時間を短くするように努力する。

11Isogawa Takuji : 2016/01/14(木) 23:25:45.76 ID:S6dxuZaJ0
追記>>10

ヴォレー・シュートでは、身体が空中に浮くため、足裏と地面との摩擦を一定にすることができないので、体幹の捻転だけを使い蹴るようにする。このため、足裏と地面との摩擦は使えても使わないようにする。

球速を欲張って、肩腰の捻転と足裏の摩擦との両方を使うように

すると、肩腰の捻転が効き過ぎて、球が逸れてしまうことになる。肩と腰と脚との回転のバランスを鍛錬して、足の軌道を制御して、足が球の中心に当たるようにする。

12Isogawa Takuji : 2016/01/16(土) 08:32:11.41 ID:ddIN6K000
追記>>11

精度は、足で球をこう蹴るとこう往くという動作や軌道の再現性なので、場所によって異なる足裏と地面との摩擦は、その再現性を阻害する原因として、排除した方が良いということ。

15Isogawa Takuji : 2016/01/19(火) 21:25:35.72 ID:c9ebgyHE0
今夜の練習。中学生。シュートやクロスのような高速のキックの場合、摩擦や圧着では球が足に付かないので、球の回転や軌道が歪まない程度に、球の中心から数cmの点や線を足のインサイドで突いたり斬ったりして凹ませて、球の回転の初速を与えることにより、高速に廻し蹴りをする足と球とが合致するようにする。

16Isogawa Takuji : 2016/01/19(火) 21:27:22.87 ID:c9ebgyHE0
今夜の練習。女子。女子だからできないという技術や技能は無いので、より精密に競技を実施しなければならない。

17Isogawa Takuji : 2016/01/19(火) 21:45:25.65 ID:c9ebgyHE0
精密に競技するという事は、球の中心から数mmがずれても、球の行方が数mも違ってくるところを、しっかりするという事。

19Isogawa Takuji : 2016/01/21(木) 22:58:14.88 ID:AtGpaR1m0
今夜の練習。まだポジションが未定なので、選手それぞれの適性を確認する段階なのだろう。左右においてどちらが早く速いか、強いかわかを確認しつつ、戦術や作戦に足りないところを補う練習をしていかなければならない。

ラスト・パスでは、突破者に球を当てた時に、どちらの方向に球が転がった方が突破者に有利かを考えて、球に回転を掛ける必要がある。

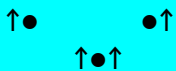
20Isogawa Takuji : 2016/01/22(金) 18:55:12.27 ID:l5iuGaX00
今日の練習。小学生。対戦相手を抜いてからの蹴踏のパターンが一つしかないゴールの枠を外すので、ゴールの枠を捉えられるように複数のパターンを反射板などを使って準備しておくこと。

21Isogawa Takuji : 2016/01/23(土) 22:05:57.36 ID:GmtMR4mN0
追記>>20

パターンを増やす際に、的になる反射板に当たる程度まで精度を高める前段階として、コーンを斜めにおいて、その角度に慣れるという方法もあるだろう。的になる反射板には市販の商品もあるし、水を入れた灯油の缶やタンク、土を入れた土嚢をコンテナに入れても良い。

22Isogawa Takuji : 2016/01/24(日) 08:59:27.54 ID:l1KA1rdS0
付記>>21

複数のコーンを壁面に対して斜交させて設置する、と言う意味である。



23Isogawa Takuji : 2016/01/24(日) 16:18:25.89 ID:l1KA1rdS0
観えているために、無理な体勢でパスを出してしまうため、負傷する危険が高いということ。観えていることを前提にして、負傷しないようにする体勢を準備するための時間や空間を作り出すという工夫が必要になる。

25Isogawa Takuji : 2016/01/26(火) 08:38:02.58 ID:ymxza+Wl0
追記>>22-23

もちろん、複数のコーンが斜交する位置関係を変化させて、実際の試合での状況を再現したり、練習や試合で失敗した角度や速度などを、反復練習して克服していく必要がある。無理な体勢での負傷を防止することを考慮しなければならない。

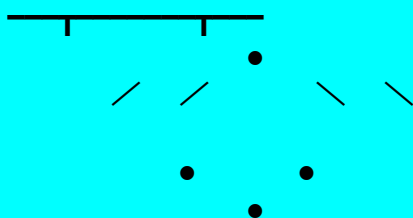
>><http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-011.htm#197>
>><http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-012.htm#2>
>><http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-012.htm#5>

26Isogawa Takuji : 2016/01/26(火) 21:27:04.10 ID:ymxza+Wl0
今夜の練習。中学生。監督がああ言ったからこう言ったから、を言訳にして、判断が晚いと間延びするので、自分はこうする、というしっかりとした意思で早く判断する必要がある。

その方が、監督にも、選手の意思が明確に伝わるので、その適否の判断も明確になる。

そこを曖昧にしていると、相互不信になり、監督が過剰な忠誠心を選手に要求したり、選手が過剰に従属的な態度と反発的な心情を監督に抱えるようになってしまう。

27Isogawa Takuji : 2016/01/27(水) 01:14:03.92 ID:uiqrVyBt0
今夜の練習。女子。左や右の声だけでは方向が特定できないので、時計の文字盤で×時の方向と伝えた方が良く。角度の精密が不足しているので、分度器や角度計でコーンや反射板の位置を決めた練習が必要である。



28Isogawa Takuji : 2016/01/28(木) 22:03:43.25 ID:njzomBQg0
今夜の練習。監督には、頭の中に前チームの判断や動作の残像があるようで、それに選手を当て嵌めようとするが、選手には残像が見えないし、意図が観えないので、戸惑うことが多いようだ。

監督が、前チームにも勝てるよう、前チームの判断や動作を解説して、選手が判断や動作を研究できるようにするか、監督が、頭の中の残像を消すようにしないと、判断や動作の基準が定まらず、練習や試合での意思疎通が合致し難くなる。

29Isogawa Takuji : 2016/01/28(木) 22:06:45.31 ID:njzomBQg0
追記>>28

監督として、前チームの残像が「サッカー」で、それに当て嵌まらないと「サッカーではない」という、誤った認識をしてしまうこともあるので、気を付けなければならない。

30Isogawa Takuji : 2016/01/29(金) 22:43:59.56 ID:GLTwKkz30
追記>>29

そう言えば、イヴィチャ・オシム氏が、日本と南米や欧州とでのサッカーの違いについて、オシムの練習で述べているが、それについて反発や屈辱を感じた監督や選手が存在していたことも事実であるだろう。

>><http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/article/2016/>

32Isogawa Takuji : 2016/02/01(月) 09:26:40.29 ID:ikDPkVnX0
168 Isogawa Takuji : 2016/01/30(土) 11:41:34.93 ID:FiJb7IjI0
今日の練習。サイドステップやバックステップの練習で、コーンの先端にタッチさせると、ターンの際に姿勢や視座が傾くので、キックの精度が低下する原因となる。

エア・タッチとするのか、人を立たせて身長に合わせた高さでのハンド・タッチとするか、にした方が良い。ダニエル氏のような高身長が姿勢や調子を崩さないようにするべきである。

踏み越しステップでは、姿勢や視座が上下しており、身体が跳ん

でしめうと、膝関節や足首関節のの柔軟性や強靱性の鍛錬にならないので、鏡の前で練習させた方が良いのだらう。

217 Isogawa Takuji : 2016/01/31(日) 11:44:22.31 ID:ks5jGcm50
今日の練習。踏み越しステップは、球が横から来た時に、球筋を跨いで、球をインサイドに持ち込んでトラップやキックする場合に必要なので、踏み越しステップで身体が上下動してしまうと、球を浮かしたり弾ませたりしてしまうので、身体の水平方向への高さの維持が必要である。

また、その水平方向への移動において、加速度運動と等速度運動とがあり、球の扱いには、等速度運動であることが制御を容易にするため、ダッシュにおいても、加速度運動の時間を短くして、等速度運動での速度維持が要求される。

守備としては、相手の身体を上下動させたり加速度させるようにして、球の制御を困難にするように仕掛ける。それに対抗して、攻撃としては、身体の上下動を小さくしたり、加速度時間を短くすることで、球の制御を容易にする駆け引きをする。

加速度時間を短くするには、瞬発力が必要で、等速度運動を長くするには持久力が必要なので、これらの筋力のバランスと、それらを支える骨格や関節の鍛錬が必要である。去年は、それを怠り貯筋も底を尽いて、フィジカルが脆弱であった。

248 Isogawa Takuji : 2016/02/01(月) 09:23:41.14 ID:ikDPkVnX0
追記>>168,>>217

球を使った練習としては、横から来た球に対し、球速が遅い場合にはワンタッチで、球速が速い場合にはトラップで球を浮かせず弾ませずに置いてツータッチでキックという練習をする。

その球速が遅い場合と速い場合との境界の球速を徐々に速くしていくように鍛錬する。球速に無関係に、ワンタッチやツータッチを強制しても、判断や技術に基礎する技能が身に付かない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1453584970/>

33Isogawa Takuji : 2016/02/02(火) 11:45:10.59 ID:g8i2+sDa0
練習方法としては、5 m幅×15 m長の走路を設定し、その後半に球を置いて、瞬発力で加速し、持久力で速度を維持しながら、様々な走速で速度を落とさずに球を蹴り、様々な方向に設置した反射板的に球を当てるようにする。

二人や三人で行う場合には、球を走路に横から転がしたり、走路で1 m程度の距離を離して並走して、入や出の球路を阻止したりする。>>32

34Isogawa Takuji : 2016/02/02(火) 12:45:28.67 ID:g8i2+sDa0
追記>>33

もちろん、球の置き場所や転がし場所よりも走行の後方に向かって蹴る技術も習得しなければならないので、高速走行での走速を維持

(等速度運動)しながらのステップやターンをしなければならない。

35Isogawa Takuji : 2016/02/02(火) 23:06:40.18 ID:g8i2+sDa0
追記>>34

このような走行において、鈍角(90度以上)にフォアステップから瞬発的なターンをすると、軸足を痛めるので、瞬発的な走行から持続的な走行へ移行した後に、持続的なターンとしてフォアステップからサイドステップからバックステップへの一連の回転動作の中で瞬発的なターンの起点を作り出し、そこから瞬発的なターンの力を使ってキックをする。

36Isogawa Takuji : 2016/02/02(火) 23:10:55.97 ID:g8i2+sDa0
今夜の練習。中学生。ターンの回転軸の中心位置が球から遠過ぎているので、球を蹴る力が弱いようだ。球は動いているのであるから、蹴る瞬間の球の位置を予測して、回転軸の中心位置を決めておかないと、球を追い掛けるように蹴ってしまうことになる。

37Isogawa Takuji : 2016/02/02(火) 23:17:19.61 ID:g8i2+sDa0
今夜の練習。女子。全国大会に出場できたことで満足してしまい、全国大会で勝つという目標を立て難いのだろうか。初戦の対戦の相手であったセレッソ大阪は優勝しているので、心が折れた、ということはないが、籤運が悪かった。

39Isogawa Takuji : 2016/02/04(木) 22:11:18.58 ID:XD284IM00
今夜の練習。試合形式。作戦の数が少ないので、同じことの繰り返しが多い。様々な作戦に必要な基礎技術を洗い出して、それができる選手を選抜して習得させ、他の選手にも波及させる必要があるだろう。

シュート練習では、膝下の振り抜きで球を蹴ると、球の当たる点が不安定になり、軌道が定まっていない。膝下の振り抜きは、脚や腰を回転させる手段の一つであって、エンジンのスターターのように使用し、蹴る瞬間の膝は、股関節への衝撃を緩和して負傷を防止するための緩衝機能として使用する。

膝下を伸ばし切ったり振り切ったりして、膝を痛める必要は全く無い。

クロスについては、中学生は非力なので、球を凹ませて反発力で飛ばす必要があったが、高校生では球をボコる必要は全く無く、球の方向や仰角や回転をどのようにするかに留意し、球を凹ませて軌道を歪めるようなことが無いようにする。

40Isogawa Takuji : 2016/02/04(木) 23:18:46.65 ID:XD284IM00
追記>>39

監督が横パスをしている守備隊員に、前を見ろと言っていたが、

監督は岡目八目で空いているスペースやスリットが見えているということである。

監督としては選手に蹴ってもらわないと、選手がどう見ているのか分からないし、選手は、見えていてもミスしたら怒られるので蹴らないことがある。

監督は、ミスしても怒らないことを宣言し、選手の”目付け”がどのようであるかを見定め、選手の立場に立って、ミスが少ない作戦を練る必要がある。ミスを少なくするためには、身体操作の鍛錬が最も重要である。



[Isogawa Takuji 2004](#)

大分トリニータユーススレッド14

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

1Isogawa Takuji : 2016/02/09(火) 21:38:09.55 ID:se200ATj0

前スレ

大分トリニータユーススレッド13

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1452601768/>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-013.htm>

2Isogawa Takuji : 2016/02/09(火) 21:42:44.99 ID:se200ATj0

今夜の練習。中学生。第一選択では距離や時間を合わせられるが、第二選択では合わせられないことが多いので、労を惜しまずに、サポートに走り、キックの距離や時間が合うようにする試合練習が必要である。

目には見えない後ろからの球に対するミスが多い人は、その練習もすることが必要である。キック音や擦過音を耳で聴き、球との距離や時間を知覚できるようにする。

3Isogawa Takuji : 2016/02/09(火) 21:47:15.69 ID:se200ATj0

今夜の練習。女子。ハーフコートの試合形式。劣勢側は、得意な側を対戦相手から張られるので、球を奪われることが多くなってしまう。パスを不得意な側に出されても対応できるように練習をしなければならぬし、パスを敢えて不得意な側に出す厳しさが必要である。

5Isogawa Takuji : 2016/02/10(水) 07:52:57.44 ID:Ffi/vjZz0

スレを落とそうとする作為があるのだろう。他チームの教え方に間違いがあり、それを認めたくないのだろうか？>>4

7Isogawa Takuji : 2016/02/10(水) 10:16:43.92 ID:Ffi/vjZz0
NTTは「仕事ができない」ということにして解雇しているので、仕事を干しておいて「業務成績不振」を捏造したことを隠蔽したいのだろうか。社会保険労務士が従業員を鬱病にして解雇するという陰謀を提案をしていたが、産業医や精神科医の共犯も必要となる。そのような行為が実際にあった。>>6

8Isogawa Takuji : 2016/02/10(水) 19:21:00.19 ID:Ffi/vjZz0
ヘディングの練習。釜本邦茂氏によるとペンデル・ボールという練習法があるそうだ。紐で吊るしたボールを、ブランコのようにスイングさせてミートするそうだ。空中でエビのように反って、ボールの芯をとらえるそうだが、筋骨がしっかりしていないと、腰を痛めることがあったのだろう。2016年2月8日日経新聞朝刊36面。

最高到達点よりも少し下がった下降段階で重力加速度を使って球を叩く練習を、直立姿勢でした方が背が伸びる。その最高到達点を徐々に高くしていくようにする。真剣白刃取りでは、フィードを蹴ることができる相手が必要である。

10Isogawa Takuji : 2016/02/12(金) 23:16:47.63 ID:j0N78Ct90
今夜の練習。40m幅×50m長の5mゴール×4の8対8（9対9、キーパー有り）。本来は、サイドチェンジやクロスを多用して、5mゴールが2つあり、キーパーが1人しかいない攻撃や守備の練習だが、プロ仕様であるため、ユースではなかなか隙間や空地を見つけたり作ったりすることができておらず、近間でのガチャガチャになってしまっていた。

少し、コート縦の長さを長くして、斜めや横への隙間や空地を見つけやすくして練習し、隙間や空地を作るところまで到達して、徐々に縦の長さを短くして、狭い隙間や空地でも上手に利用することができるようにした方がよい。

監督も、練習の意図を理解していないような発言をしていたので、練習の様態を撮影した映像を研究して、隙間や空地の発見から、隙間や空地を構築できるようになるまでを実践する必要がある。

11Isogawa Takuji : 2016/02/12(金) 23:21:57.81 ID:j0N78Ct90
今夜の練習。女子。たぶんフィードの練習。球を受ける側のことを配慮すると、ゴチンと当たるのは痛いので、フワリと落ちる球にしなければならない。球を足の振りで蹴っては駄目で、球を体の動きで蹴るようにしなければならない。転がって来た球を足で上に上げる動作を、逆にして、体を動かして球を上にするようにする。

パス交換の練習では、不得意な側も使えるようになると、視野が広がり、作戦の多様性が増す。

12Isogawa Takuji : 2016/02/13(土) 00:10:21.82 ID:h1spwLu/0
追記>>10

視野を広げるという意味では、長さが短いと、より広角の視野が要求されるので、最初は長さを長くし、視野が狭くでもできるという状態から、徐々に視野を広角に広げていくという訓練も必要である。

15Isogawa Takuji : 2016/02/16(火) 22:35:04.39 ID:UxyJgEPR0
今夜の練習。試合形式。劣勢側は、その身長と体重や骨格と筋力ではまだできなそうなことをするのでミスが多いが、それを繰り返すことで、身長が伸び、体重が増え、骨格が整い、筋力が強くなっていくのだろう。

16Isogawa Takuji : 2016/02/16(火) 22:39:53.43 ID:UxyJgEPR0
今夜の練習。女子。ゴール前でゴール方向から転がって来る球は前転していることが多いので、そのまま凹って蹴ると、球が足の甲に乗り上げて上に上がるので、球を輪切りにするように横方向にインサイドやアウトサイドで斬り、球の回転を水平回転に斬り変えるようにする。

爪先から踵方向に刺し斬りにする方法と、踵から爪先方向に撫で斬りにする方法とがあり、球が曲がる方向が異なる。

18Isogawa Takuji : 2016/02/18(木) 11:46:23.07 ID:jnrAdLA0
追記>>15

就寝前のストレッチで筋肉を柔軟にし、夜間に伸びた身長を毎朝測定し、骨が伸びた脆弱な部分を捻らないようにして別メニューのランニングで鍛え、食事でたんぱく質やカルシウムを補給する。

19Isogawa Takuji : 2016/02/18(木) 23:09:29.90 ID:jnrAdLA0
今夜の練習。死角への当てずっぽうのパスの精度が低い。周囲を事前に観察しておいて、動きを予想して、当てずっぽうのパスの精度を視野と脳野とを使って向上しておかないと、試合で窮屈にされる。

居残りでのフィードの練習では、パスの速度を一定にするように要求していたが、試合での言訳（条件、約束）にしかならないので、多種多様な球速や球種に対応できるように練習しておかなければならない。過去の成功体験に縛られていては、屁のツッパリにもならない。

20Isogawa Takuji : 2016/02/18(木) 23:13:03.15 ID:jnrAdLA0
追記>>18

睡眠不足は、身長を伸ばす貴重な睡眠時間を削ってしまうので、欧州や南米の試合の映像は録画しておいて、昼間に筋トレや治療やストレッチをしながら観た方が良い。

選手の睡眠時間を確保するために、監督やコーチが観るべき映像を厳選しておくという方法もある。

23Isogawa Takuji : 2016/02/23(火) 22:53:40.95 ID:5sQ6lgKC0
標的が状況依存のクロスは、単純な移動には対応可能だが、複雑に動き回る動作には適合しないようだ。動線に合わせる照準では無く、一点に合わせる照準に改良する必要がある。「そんなものだ」では進歩がない。

<https://youtu.be/hce9Ety00qE>

蹴踏者と守備者とが一对一の状況での配球者からのクロスの精度が上がる理由は、守備者の位置により、蹴踏者と配球者との間で共通認識が発生するからである。しかし、複雑で予定された動作や指示された動作をするコーナー・キックやフリー・キックでは、その共通認識は生じにくい。

なぜなら、蹴踏者に見えている景色と、配球者に見えている景色とでは異なるからである。蹴踏者側に、配球者が見ている景色との共通の認識をするために、視野や脳野を広げる必要が発生する。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455617407/57>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455617407/65>

24Isogawa Takuji : 2016/02/23(火) 22:56:45.24 ID:5sQ6lgKC0
今夜の練習。中学生。ミスが減ると、次に構造的な課題や判断や動作の課題が見えて来る。初動での少しの遅れやズレが、経過により大きくなってくることを実感できるようになるからである。

25Isogawa Takuji : 2016/02/23(火) 23:00:47.24 ID:5sQ6lgKC0
今夜の練習。女子。ゴール前での交差での蹴踏では、タイミング（時間）というよりも、歩数や歩幅を合わせる必要がある。選手によって得意な左右、歩幅や歩数が異なるので、蹴踏者が調整をすることができる誤差も考慮し、合わせ易い点に、球を送ったり置いたりする。

27Isogawa Takuji : 2016/02/24(水) 18:26:27.61 ID:r9hSo4X60
どう見られるかだけを気にして、恰好だけ付けている人間ほど害が多い。そういう害を減らすには、恰好だけを付けさせないように指導する必要がある。>>26

31Isogawa Takuji : 2016/02/27(土) 21:05:48.93 ID:c1J/rpUz0
「糖質キモオヤジ」と書いているところを見ると、あなたは私のことを知らない。見たこともないのだろう。>>30

33Isogawa Takuji : 2016/02/28(日) 00:11:06.81 ID:/+1sM3zV0

つまり、ネット情報でしか知らないということ。 >>32

34Isogawa Takuji : 2016/02/28(日) 00:12:50.12 ID:/+1sM3zV0

問題は、ユースの選手と特徴が被る選手を他チームから採用した大分FC内部にある。 >>30

36Isogawa Takuji : 2016/03/01(火) 21:35:34.93 ID:kS2mFeY60

今夜の練習。中学生。判断や対応が整ってきたら、戦術の落とし込みが必要になるが、その種類や種別の選定においては、選手の判断や対応の性格や態度を観察して、選手にとって理解や行動が容易であるようにしなければならない。監督の選り好みや趣味に選手を付き合わせてはいけない。

37Isogawa Takuji : 2016/03/01(火) 21:43:04.63 ID:kS2mFeY60

今夜の練習。女子。強い球を受けて前に溢してしまい奪われる人は、受ける際に体重を後ろに爪先で飛ばして空中で受け、着地後即座に球を押さえる練習をする必要がある。足だけで受けようとしてはいけない。

対戦相手のプレスやチャージやチャレンジに対しては、次のパスよりも今のキープが優先するので、対戦相手と球との間に身体を入れる体勢が必要である。相手にファウルにならないような押され方をしても崩れない（崩されない）ような体幹が必要であり、周囲のサポートは、その状態や状況を考慮して、予定を変更して動かなければならない。

38Isogawa Takuji : 2016/03/02(水) 23:55:09.49 ID:020Nj+qj0

負傷するリスクの高いアタッカーをスモール・クラブに育成させておいて、使い捨てにする、ビッグ・クラブの傲慢であるところもある。

スモール・クラブのユースで、必要なポジションを満遍なく育てられるようになると、ビッグ・クラブからの押し付けもできなくなる。

衝撃の大きなトレーニングをさせ、骨芽細胞を痛めさせて、背を小さくしたりもする。

>><http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455617407/603>

39Isogawa Takuji : 2016/03/03(木) 11:57:42.73 ID:uAYJbZPI0

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455617407/618>

618 Isogawa Takuji : 2016/03/03(木) 11:31:07.27

今日の練習。フィードの練習で、同じ蹴り方を連続していると、筋肉の疲労や伸縮で精度が低下するので、違う蹴り方をして筋肉を満遍なく使うようにするか、同じ蹴り方でも違う筋肉を使って調整するかが必要となる。

同じ場所に同じ時機に球が着くようにすれば良いので、精度維持のためには、筋肉の使い方の多様性が要求される。疲労や伸縮による精度低下を防止する鍛錬も必要である。

40Isogawa Takuji : 2016/03/03(木) 22:54:08.50 ID:uAYJbZPI0
<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455617407/630>

630 Isogawa Takuji : 2016/03/03(木) 22:52:39.26 ID:uAYJbZPI0
岩田智輝氏は、守備時では股の間を抜かれないようにピッチ走法で良いが、攻撃時にはキック威力を高めるためにストライド走法とする必要がある。この使い分けや、ベクトルを考えた体重移動や回転運動の身体制御が、狭い空間でのシュートやパスに必要なである。

体重が軽い人は、体重移動のベクトルを小さくでき、回転運動のベクトルを相対的に大きくできるので、シュートやパスの方向を自由自在に操ることができるが、威力が小さく球速は遅くなるので、パスやシュートの軌道精度を高める必要がある。回転運動において半身の体重をできるだけ重く球に乗せる技術も要求される。

41Isogawa Takuji : 2016/03/03(木) 22:58:25.27 ID:uAYJbZPI0
追記>>39

ラグビーのプレース・キックでは、ルーティンと呼ばれる動作で、激しい運動で伸縮状態が乱れた筋肉の状態をリセットして一定にする動作をするようだ。走りながら伸縮した筋肉の状態を一定に戻す規則的な動作もありうるだろう。

42Isogawa Takuji : 2016/03/04(金) 12:45:59.53 ID:sfMumb7p0
追記>>40

フリーで撃つ時はストライド式で、密集内から撃つときは回転法への字式でという使い分けも必要である。

45Isogawa Takuji : 2016/03/06(日) 17:26:54.69 ID:ZBPeNwW00
今日の試合。攻撃では、監督の指示なのだろう、段取りに手数（足数）が多すぎて、効率的で合理的な攻撃ができていなかった。

対戦相手の守備の特徴や能力を計測し、攻撃方法をゲームの中で判断や決断しなければならない。事前の情報や指示に固執や固着していると失敗が増えてしまう。

守備でも同様で、対戦相手の特徴や能力を計測して、阻止するのか奪取するのかの判断を、選手個人が計測して、決断しなければならない。監督の指示が、選手の足枷や重荷になってしまっはいけない。

監督の指揮は、選手の判断や決断に助言し、その助言した責任を負うことにある。そうしないと、選手の失敗や失策を監督の責任として認識できず、全てを選手に責任転嫁しつづけてしまうこと

になる。その結果が悲惨であることは目撃してきた通りだろう。

47Isogawa Takuji : 2016/03/08(火) 23:03:38.95 ID:gayUlurL0

今夜の練習。シュートに行くのか、クロスやパスにするのかで、周囲の状況や認識と本人の判断や決断がズレると、リバウンドの対応やパスの受け出しが失敗することが多くなるので、状況認識や判断決断が一致するように、練習していく必要がある。

シュートへの意識を強くするという事は、リバウンドへの対応として、乱雑な球への予測力や対応力が高くなっている、ということでもある。リバウンドの練習を多くすることも重要な練習であるということ。

48Isogawa Takuji : 2016/03/08(火) 23:10:00.64 ID:gayUlurL0

今夜の練習。女子。球が思ったところに行かない原因は、目測や脳測がズレているのか、軸足を置いた位置や回転の速さや仰角がズレていたのかであるが、そのような多種多様な要素を一致させていくには、練習や試合でズレた状況の球を壁撃ちで再現して、実験して確かめるしかない。

球が上に浮く場合は、蹴足の回転の仰角で足を球に合わせようとするため、仰角が上がり過ぎてしまうためなので、軸足の上下動で回転面の高さを上下させて合わせる必要がある。仰角を上げる方が少ない力で動かせるが、回転面を上げる方が大きな力が必要になるので、筋力が必要になる。

49Isogawa Takuji : 2016/03/11(金) 00:17:08.16 ID:jmeXkd8j0

今夜の練習。斬り返しの応用でフィールドを蹴る場合、球の回転に注意しなければならない。球が前転して来る場合には、そのまま足の甲を転がすと、乗上げて球が浮くので、球をインサイドで水平方向に縦回転を横回転に振り切ってから、足の甲を転がし、縦回転に斬り戻して、放つ必要がある。

50Isogawa Takuji : 2016/03/11(金) 00:19:09.89 ID:jmeXkd8j0

先日の試合で重大な負傷事故があったが、指導において、何らかの暴言や侮辱が無かったかを調査する必要があるだろう。

51Isogawa Takuji : 2016/03/12(土) 20:00:21.29 ID:Cpf0yaQE0

ドイツと日本とのサッカーの違い。ドイツの選手はミスが少ないので、阻止するだけでミスをするのを待っていることはないが、日本の選手はミスをしてくれるので、阻止しているだけで、奪取しなくても、球を奪えるということなのだろう。

>>http://twitter.com/isotaku503_2/status/708444950900310016/photo/1

その原因が、個人の技能や体格なのか、組織としての困り込みや追い込みをすることを重視しているのかであるが、技能としては、日本では直線的な突き放す蹴り方をするの対し、ドイツでは曲線的に巻き込む蹴り方をするからだろう。

>>https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/708444950900310016

芝生であると、球を回転させて、落としたところで曲げることもできるが、土砂であると難しかったり、リフティングを重視していると、回転する球を受けることを嫌う感情が邪魔をするからではないか。 #fxb @foot_brain

>>https://twitter.com/isotaku503_2http://twitter.com/isotaku503_2/status/708446108461105152

52Isogawa Takuji : 2016/03/12(土) 23:19:50.34 ID:Cpf0yaQE0

欧州や南米の文献や口語を翻訳や通訳した際に、誤訳が紛れ込んでいるので、精査した方が良さそう。監督やコーチに逆らっても追究する選手は良いが、素直に言うことを聞いてしまう選手が伸びない。 #fxb @foot_brain

>>https://twitter.com/foot_brainhttp://twitter.com/isotaku503_2/status/708608480584663040

三浦知良氏によると、横浜FCに加入したスロベニア人の選手が、欧州と守備のやり方が違う、と言っているそうだ。欧州の映像を見てそっくりになっているはずなのに、と感じたそうだ。

#fxb @foot_brain

>>http://twitter.com/isotaku503_2/status/708656597434695681/photo/1

教員や監督が教えたことが、その生徒や選手の気質や思考及び体格や性格などに合致していなければ、生徒や選手にとって無駄となるばかりか挫折させる危険さえ及ぼす。 @TatsuoSugimoto

>><https://twitter.com/TatsuoSugimoto>http://twitter.com/isotaku503_2/status/70863897424436429

53Isogawa Takuji : 2016/03/12(土) 23:23:03.39 ID:Cpf0yaQE0

サッカーを言語表現すると、個人によって同じ事象や現象でも、全く異なる表現になるので、その個人と表現とを切り離して表現だけを他人が踏襲すると、全く異なる意味を呈することになる。

@TatsuoSugimoto #fxb @foot_brain

55Isogawa Takuji : 2016/03/15(火) 09:20:31.43 ID:ncLUUM080

清水や大阪などの選手が上手なチームからコーチが来ると、選手の下手を侮蔑や侮辱して、実力を発揮できなくさせたり、向上心を喪失させて、士気を阻喪させてしまう下手な指導や指揮をする危険があるので、態度や言動には注意しなければならない。 >>459

もともと選手が自助努力で上手なので、選手を上手にする技術が乏しく低いという問題もある。その自助努力の方法も知らないのであれば、どうにもならない。

56Isogawa Takuji : 2016/03/15(火) 09:22:29.94 ID:ncLUUM080

補足>>55

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1457615273/459>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1457615273/479>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1457615273/480>

57Isogawa Takuji : 2016/03/15(火) 23:04:39.17 ID:ncLUUM080
今夜の練習。中学生。判断を任されて球を両足の中央に蹴られて、迷っているうちに、球が股間を通り過ぎてしまう人は、判断基準として、対戦相手の選手が少ない守備の薄い方に動いて球を転がして行くか、対戦相手の一対一の勝負で勝てそうな選手の方へと動くことにする。

58Isogawa Takuji : 2016/03/15(火) 23:10:04.28 ID:ncLUUM080
今夜の練習。女子。球が足から外れて逸れてしまう人は、体幹の回転軸の中心を球を飛ばしたい方向へ、軸足で地面を蹴って動かしておく必要がある。走りながらの場合、反対方向へ膨らましておいて、切れ込むように体幹を動かす技術と靭帯と筋力とが必要である。

59Isogawa Takuji : 2016/03/15(火) 23:50:40.06 ID:ncLUUM080
プレミアウエスト 第1節
.4/9. .桜阪 - 大分 神戸 - 東福 脚阪 - 大津
4/10 京都 - 広島 弘陵 - 名鯨

	点	得	失	差.	.①②③④⑤⑥⑦⑧⑨	⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰
脚阪	00	00	00	±00	津弘福桜京広分名神	津弘福桜京広分名神
東福	00	00	00	±00	神津脚弘桜京広分名	神津脚弘桜京広分名
大分	00	00	00	±00	桜広京津名神脚福弘	桜広京津名神脚福弘
桜阪	00	00	00	±00	分神名脚福弘津京広	分神名脚福弘津京広
広島	00	00	00	±00	京分津名神脚福弘桜	京分津名神脚福弘桜
神戸	00	00	00	±00	福桜弘京広分名津脚	福桜弘京広分名津脚
京都	00	00	00	±00	広名分神脚福弘桜津	広名分神脚福弘桜津
名鯨	00	00	00	±00	弘京桜広分津神脚福	弘京桜広分津神脚福
大津	00	00	00	±00	脚福広分弘名桜神京	脚福広分弘名桜神京
弘陵	00	00	00	±00	名脚神福津桜京広分	名脚神福津桜京広分

60Isogawa Takuji : 2016/03/18(金) 22:40:08.75 ID:G5bBzwZq0
今夜の練習。中学生。守備の方式がポジショニング重視でマン・ツー・マン重視ではないのは、衝突や転倒による負傷を回避するためだろうか。しかし、試合では、衝突や転倒が多発するので、その練習もしておかなければならない。

上級生と下級生であると身長差で腰の位置が合わず、ステップの歩幅や歩数を合わせるのが難しければ、（上級生の前衛と下級生の後衛）×（下級生の前衛と上級生の後衛）という練習形式にし、体当たりの強さや追跡の速さを同等にして、腰を合わせたの減速や腰で突き離しての突破などの練習をする必要がある。

61Isogawa Takuji : 2016/03/18(金) 22:41:43.23 ID:G5bBzwZq0
今夜の練習。女子。できなかったことができるようになることは良いことである。

63Isogawa Takuji : 2016/03/22(火) 22:20:35.56 ID:/7zu0iQL0

今夜の練習。中学生。高校選抜との練習試合。高校選抜の選手は、球の取扱や保持の方法が前後左右に球を動かして遠ざけるようにするだけなので、挟み込んで奪取することが容易であった。

高校選抜がポゼッションを上げるには、体幹を鍛えて、ターンの技術で、囲い込んだり、巻き込んだり、周り込む技術を習得しておかないと、強豪相手には勝つのが難しそうだ。

ポストプレーで、背後のディフェンダーを背負って球を受けて、ディフェンダーに背中を当てながら、前方に身体を滑り込ませるあるいは捻じ込んで、前を向いてシュートする練習が必要である。

ポジショニングでディフェンダーから離れていることだけが能ではない。

65Isogawa Takuji : 2016/03/22(火) 23:02:55.01 ID:/7zu0iQL0
今夜の練習。女子。弾む球を抑え込むと、余計に球が暴れるので、弾む球と同期を取って、球を足裏に当てる際には上昇過程で当ててから、下降過程で抑えるようにすること。

水平方向の球に対して、身体を反転させつつ足に当てて減速させ、その反転の振じれを利用して、他の方向に強く球を蹴るのと同じ。怒っている人を説得するのと同じでもある。

脛（すね）を傾けて、球を地面と脛との間で多重衝突させることで、弾みを減衰させ、足の甲と脛との間に挟んで、球を前などに抛（ほう）ることもできる。

66Isogawa Takuji : 2016/03/23(水) 01:04:59.83 ID:lnc2MtjM0
対戦相手のラフプレイで激怒している選手を非紳士的行為や報復行為で赤紙退場させないためにキャプテンとしてすべきことは、同じように激怒しつつ、審判との間に入ることで、ラフプレイをした対戦相手を出し抜いてギャフンと言わせる方法を、被害者の選手に教えることである。

67Isogawa Takuji : 2016/03/23(水) 09:33:04.39 ID:lnc2MtjM0
中村有氏は、サッカーを誤解していて、欧州や南米で選手が個人で判断していることを、監督が指示していると思い込み、選手に命令や強制をしているので、チームとしての動作や連携が遅延し駄目にされている。状況に応じて選手が判断できるようしなければならぬ。 >>64

71Isogawa Takuji : 2016/03/23(水) 22:11:44.80 ID:lnc2MtjM0
犯罪組織では、告発者や目撃者や被害者を「精神異常者」ということにして、犯罪事実を無かったことにしようとしたり、加害者（実行犯・教唆犯）を隠蔽しようとする。野球賭博でも、選手の名前は出るが、賭博をさせた組織関係者の実名は報道されないでいる。 >>68-70

72Isogawa Takuji : 2016/03/23(水) 23:50:20.62 ID:lnc2MtjM0
<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1458466444/116>

116 Isogawa Takuji : 2016/03/23(水) 20:19:55.90 ID:lnc2MtjM0
今日の練習。江頭一輝氏のシュートの球が浮く原因は、頭を同時に水平移動させておらず、頭が後ろに残るので、足が上を向いているためである。身体全体を垂直に直立させたまま、水平移動をしなければならない。

73Isogawa Takuji : 2016/03/23(水) 23:57:57.51 ID:lnc2MtjM0
付記>>72

改善点としては、足で地面を蹴る際に、身体の重心や体幹を意識して、体幹の垂直を保持して、重心を推すようにする。

74Isogawa Takuji : 2016/03/24(木) 22:00:31.86 ID:hElQV2hP0
追記>>67

指示や命令に従っていると、予定地点に予定時刻に到達していることが目的になり、状態認識や状況判断をするための視座の水平や体幹の垂直が怠慢になり、姿勢が乱れ体勢が崩れるため、試技にもミスが多発するようになった。

「御山の大将」の監督がチームを弱化させる典型的な事例である。九州には多いのだろう。

79Isogawa Takuji : 2016/03/30(水) 22:56:17.26 ID:swlEb/LJ0
今夜の練習。女子。監督者や指導員のコーチング。選手に誤解が発生した場合、監督者や指導員の側が選手の習慣や文化を考慮し、誤解が発生しないように努力しなければならない。誤解を放置し、選手に責任転嫁しては、監督者や指導員としての進歩がない。

短い発言で誤解を防止する能力を高めるには、句会を開くという方法もあるだろう。目的や手段、抽象的な論理や仕組、具体的な事実や動作をどのように区別して表現するかが課題である。

80Isogawa Takuji : 2016/04/02(土) 00:00:44.13 ID:98Ce8t/Y0
今夜の練習。女子。クロス。ニアーに直球か、センターにカーブか、ファーにロブか、球速や距離や仰角の精度を向上するためには、脚の振りの強さでは不安定なので、体の重さと速さとを使うことで運動エネルギーを制御し、精度を高める必要がある。

83Isogawa Takuji : 2016/04/05(火) 23:50:38.29 ID:0YNCploc0
今夜の練習。下級生は、まだまだ球際が弱いようだ。球際が弱い原因は、発ち後れにより、頭が残り、腰が振れ、足が浮くことにある。重心（丹田）を推して、頭と腰と足とが垂直なままで前に進む速度を速くする必要がある。

持続的なステップやターンで球に接近して狙いを定め、瞬発的なステップやターンで体速度を上昇させ、体の運動エネルギーを球に伝達する。

84Isogawa Takuji : 2016/04/05(火) 23:54:57.93 ID:0YNCploc0

今夜の練習。女子。パスカットされる原因は、パスの相手や方向は正しかったが、そのパスの相手や方向を対戦相手に読まれて、パスコースを塞がれてしまった結果なので、パスの相手を変えてカットされないようにしたり、パスの相手を走らせてカットされないようにする必要がある。

パスの相手の正面にパスを送るのであれば、パスのスピードには頓着しなくてもパスが成功するが、パスの相手を走らせるのなら、パスの相手の走る速さを考えて、届く範囲にパスを適切な速度で送る必要がある。

85Isogawa Takuji : 2016/04/06(水) 00:47:39.77 ID:sMwXMGQC0

追記>>83

重心（丹田）が何処に在るかについては、プールに身体を水平に浮かして、壁を押して身体を回転させて、中心を見つける。また、筋肉質で身体が水に浮かない場合は、道の駅やよいに高濃度塩湯がある。偶数日が男性の入浴日で、奇数日が女性の入浴日なのだろう。

ゴム荷重走をするにしても、丹田の高さにゴムを巻いて、身体を垂直にして、持続から瞬発へと連続して移行する練習をしないと意味がない。

87Isogawa Takuji : 2016/04/08(金) 11:59:07.18 ID:LvOp5ZuH0

今日の練習。監督の価値観に問題があるようだ、練習でのタッチ数の超過では笛を吹いて練習を止める必要が無く、失点する危険があるパス・ミスでは笛を吹いて練習を止める必要が有る。

選手を従わせることに精一杯で、誰にでも分かることしか注意や指導できていない。試合でも、アマチュアレベルの作戦ではプロフェッショナルレベルの相手には、分かり易いために通用せず、対戦相手に理解が難しい作戦は組めていない。

選手が、独自にプロフェッショナルレベルの試合構成を構築しなければならないが、監督には、それが理解できないので、妨害や邪魔をしてしまいそうだ。

88Isogawa Takuji : 2016/04/08(金) 20:08:16.66 ID:LvOp5ZuH0

追記>>87

ロングスローの練習で、キーパーに片手投げをさせる練習をしていたが、両手投げと片手投げとでは球質が異なるので、両手投げ

ができる選手を鍛錬した方が良い。

89Isogawa Takuji : 2016/04/09(土) 18:05:16.28 ID:nATcUDR90

今日の試合。パスを受けに前へ走る場合、受けるパス・コースを優先して走ること。システムや作戦に縛られたり囚われたりしていると、相手にシステムや作戦を読まれてパスをカットされる。そこが、アマチュアとプロフェッショナルとの大きな違いである。

90Isogawa Takuji : 2016/04/10(日) 08:30:04.61 ID:azqH4/iz0

肝心なところで、育成や学生で使用されるシステムを使用すると、プロフェッショナル・レベルのチームの研修材料として、徹底的に蹂躪されることになる。アマチュア・レベルの監督にとっては、最期の切り札のつもりなのだろうが。

92Isogawa Takuji : 2016/04/10(日) 22:40:53.84 ID:azqH4/iz0

溝畑宏氏は、観光庁長官や大阪観光局長でIR（統合型リゾート）を推進しており、カジノも推進しているようだ。バドミントンの桃田賢斗氏や田児賢一氏を擁護する偽装をして利用する危険もあるだろう。「違法カジノを合法化すればオリンピックへの出場が可能になる」とでも煽りそうである。>>91

93Isogawa Takuji : 2016/04/10(日) 22:43:06.66 ID:azqH4/iz0

追記>>92

そういう連中がスポーツ選手を罠に嵌めている。加害者が擁護をして、さも被害者の味方や仲間であるかのように偽装するのが、ヤクザや暴力団が性犯罪の被害者女性を就労させ金儲けや荒稼ぎをする手口である。

95Isogawa Takuji : 2016/04/13(水) 00:05:56.16 ID:8l5fEcBR0

今夜の練習。中学生。脳野のイメージが、感情による願望なのか理性による予想なのか、一般に言われる貪欲は、日本語では理性が欠けた状態を意味し、感情による願望であれば、それが裏切られると怒りを発することになる。

冷静な予測に基づく行動であれば、味方のミスによって、予測が外れたとしても、感情に起因する怒りとはならず、理性での対応が可能になり、事後に改善策や改良案を提案することができる。

96Isogawa Takuji : 2016/04/13(水) 00:11:34.72 ID:8l5fEcBR0

今夜の練習。女子。パスをカットされることがまだ多い。パスの出側の選手が、受側の選手しか見ていないことも原因だが、受側の選手の対策として、対戦相手の守備の裏を取って死角に入り、死角から飛び出す方向で”あっちむいてほい”の駆け引きをしたり、故意に相手の視野に入ることで守備を引っ張っておいて逆に走ったり、別の味方を活かすなどの駆け引きをする必要がある。

97Isogawa Takuji : 2016/04/13(水) 00:15:15.98 ID:815fEcBR0

声を出すということは、自分の位置を味方に報せるということであるから、顔を水平にして、耳だけで味方の位置を測量することができなければならない。籠目とは、歌を歌いながら周囲を周回して、真後ろにいる歌声の主を当てるゲームである。

98Isogawa Takuji : 2016/04/13(水) 09:58:41.32 ID:815fEcBR0

ちなみに、スペイン語で貪欲や狡猾を意味するTACANは戦術航法装置(Tactical Air Navigation)の略称である。航空機の方位測定や距離測定の基準点として設置されている。>>95-97

99Isogawa Takuji : 2016/04/14(木) 09:16:12.94 ID:+lnPYg+g0

追記>>98

戦術航法(TACAN)では、複数の選手が発する声で、位置や方向を測量しなければならない。声を発しないことで、音声的な死角に入り、裏を取ることも可能である。

100Isogawa Takuji : 2016/04/15(金) 23:27:26.65 ID:f2UpnmV20

今夜の練習。シュート練習。強く蹴り過ぎると足腰を痛めることがあるので、左右を変更したり、蹴り方を変更する必要がある。球と足との衝突の衝撃を強くしても、球は飛ばないので、体重の運動エネルギーを如何に効果的に球に伝達するかに注力することが肝要である。

101Isogawa Takuji : 2016/04/15(金) 23:36:18.96 ID:f2UpnmV20

今夜の練習。女子。トラップもキックの種類の一つと考えたと、球を止めずに動かしながら、相手を躲す動作も身に付く。五感(視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚)を高め、体験や経験から勘覚を磨くと、多感的で多覚的な判断や行動ができるようになるだろう。

古臭い腐った指導や練習は切り落として、役に立つ練習メニューを吟味して調理することができるようにすることも必要である。

102Isogawa Takuji : 2016/04/19(火) 22:07:44.21 ID:88X8tJPP0

今夜の練習。中学生。いざという時に限って、シュートやパスの球が浮いてしまう人は、インサイドでのノック・キックで精度を出す癖が、インサイドやインステップでのグリップ・キックでも出てしまうためだろう。

弱い球でのインサイドのノック・キックでは、足を球に当てる際に腰の回転を、球の進行方向とは直角に止めて、その衝撃で球を前に出す。

しかし、強い球のインサイドやインステップのグリップ・キックでは、腰の回転を、球の進行方向に直角に止めてしまうと、脚が前方上方に振られてしまうので、足が球に当たった際に、上向きの力が球に働いてしまうし、思ったよりも足が球の上っ面に当たってしまうので、足や脚を痛めることになる。

ノック・キックは、相手に接触された際に、腰の回転を使えなくされた場合には有効な技術だが、フリーの場合には、腰の回転を使ったグリップ・キックを、弱い球でも強い球でも励行した方がよい。足腰への衝撃が少なくもある。

103Isogawa Takuji : 2016/04/19(火) 22:10:15.80 ID:88X8tJPP0
今夜の練習。女子。攻撃で前掛かりになった際に、球がボランチへ回ってきた場合には、球を受ける前に周囲を観察して次に渡す相手を決めておかなければならない。

コート中央では、球を受けてから、次の相手を探す暇があるが、ゴール前でそんなことをしていたら、球を奪われてカウンターを食らってしまう。

105Isogawa Takuji : 2016/04/22(金) 22:27:05.96 ID:cZRppMmG0
今夜の練習。居残りシュート練習。3mゴールでの練習であると、キーパーの守備範囲に収まってしまうので、視野や動作が狭まり、シュート角範囲も狭くなるため、シュートコースを読まれ易く、悪循環に陥る危険性がある。

蹴賭の球を3mの範囲で思い通りの場所に蹴る自己満足よりも、7. 3 2m×2. 4 4mの間に蹴り込むチーム得点を優先した方がよい。

106Isogawa Takuji : 2016/04/22(金) 22:33:38.32 ID:cZRppMmG0
今夜の練習。女子。周囲を見ると、足下が見えなくなる。周囲を見ていて、足下に球が入って来るのが見えるので、その球の足下での速度や経路や回転を正確に予測して、球を見ないで蹴る必要がある。この予測の精度を高める練習を徹底的にしなければならない。

107Isogawa Takuji : 2016/04/26(火) 22:11:34.81 ID:xGj7Rany0
今夜の練習。中学生。お互いが良かれと思って行ったプレーでも、意思疎通が合致していなければ最悪のプレーになってしまうことがあるので、不満が溜まらないように、お互いの考えを述べ合い、意見や批判を闘わせて、議論することが必要である。

当事者同士だけでなく、他の様々なポジションから見て客観的にどうであったかを聞くことも必要である。

108Isogawa Takuji : 2016/04/26(火) 22:21:00.31 ID:xGj7Rany0
今夜の練習。女子。手で投げ上げた浮き球や弾み球を、指導員が

ゴール前に蹴り上げて落とし、落下地点を予測してヘディングで競り合う練習。キーパー・キャッチは禁止。

浮き球や弾み球を蹴り上げる場合、球の軌道の始点が、浮き球や弾み球の軌道上を移動しており、軌道予測が難しいので、攻撃側は、軌道の始点を正確に測定する必要がある。

これに対して、守備側は、攻撃側の視野を遮って、球の軌道始点を測定できないようにする。この場合、攻撃側は、球の軌道予測を始点では無い通過点で行う必要がある。

これらについて、浮き球や弾み球を正確に攻撃者に当てることができる技能があると、攻撃側に非常に有利である。プロの優秀な選手が、触るだけでした、当てるだけでした、と言われるのは、このような球を蹴ることができた選手への称賛である。

109Isogawa Takuji : 2016/04/26(火) 23:32:01.27 ID:xGj7Rany0
追記>>108

このようなことから、浮き球や弾み球が蹴られた場合に限らず、球の軌道の始点は目視できないことがあるので、球の蹴られた音と、空中での軌道の複数の通過点や球の回転から、空中の通過地点や地上への落下地点を予測する訓練をする必要がある。

球が高く蹴り上げられた場合、落下地点で上を見上げると顔面に球が直撃となるので、それはしないようにして、頭の中で予測をすることが必須である。

110Isogawa Takuji : 2016/04/27(水) 00:04:58.47 ID:WccAIhQv0
追記>>109

とは言っても、球の軌道の予測は、それほど簡単ではないので、当初はキーパー・グローブを借りてキーパー・キャッチの練習をすることで、顔面直撃を防止しつつ、球を直視して軌道の具合を把握して、徐々に通過点や蹴球音だけで軌道を予測できるようにする。

真剣白刃取りの練習として、球を手で補給する動作と、頭を球に衝突させる動作とを一致させていくことも可能である。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#627>

111Isogawa Takuji : 2016/04/28(木) 07:50:04.17 ID:1SNz54Zd0
追記>>110

球を手で受けて、球の軌道の確認をして予測精度を高める練習をしていると、試合でも手が出てしまうことがあるかもしれないので、そのような条件反射をしないように注意する必要がある。

112Isogawa Takuji : 2016/04/28(木) 22:17:49.30 ID:1SNz54Zd0

今夜の練習。球が空中に在る時は、体も空中に在った方が、地球重力による自由落下で球も体も下に落ちるので、球と足とを合わせやすい。

スペースに走り込む走り幅跳びでも、狭いスペースでの垂直跳びでも同じだが、垂直跳びの方は、軸足で飛び上がったたり、準備として体を沈めてから伸び上がったりする筋力や技術が必要である。蹴り脚を球の自由落下に合わせて自由落下させる、という技術もあるのだろう。

いずれにせよ、着地で負傷しないように、両足で着地することが必須である。垂直跳びは、走り幅跳びの水平距離が0mの特殊な場合として練習すると良さそうだ。

113Isogawa Takuji : 2016/04/29(金) 08:03:34.49 ID:zUfn1YE40
追記>>112

練習方法としては、CF候補がゴール前に張り、SH候補から仮に手で球をCFに投げてCFが球を落とし、CH候補が落ちた球をボレーシュートする練習をする。仮の状態では、どのような球が最適であるかを探り、徐々に球速を上げ、距離を長くし、手で投げるところを足で蹴るようにして、本チャンに近づけていく。

お互いの立場やこうして欲しいことの共通認識を高めるために、それぞれのポジションをローテーション・チェンジする。

114Isogawa Takuji : 2016/04/30(土) 08:42:29.77 ID:Q1PJyD/0
追記>>113

もちろん、CFは、CHに球を振る振りをして、走り込んできたSHに球を振り、蹴賭機会を作っても良い。門主が弾いたところを詰めるとか、後ろに逃げた(がした)球を中距離蹴賭する機会の練習も必要である。

115Isogawa Takuji : 2016/05/01(日) 19:54:25.79 ID:YIVrNFKc0
追記>>114

CF候補は、頭や胸で落としたり振ったりすることが未熟である場合には、手で落としたり振ったり払ったり逸らしたりすることで、力の加減や球の動向を学習し、それを頭や胸などで再現することができるように練習する。突き指をしないように、キーパーグローブを装着して練習すること。

118Isogawa Takuji : 2016/05/06(金) 18:18:17.52 ID:8AopqeqE0

今日の練習。同じ仰角に固定していると、脚力で球速が上がると放物線の最高到達点が前方に移動するので、球門の高さを越えてしまうことになる。脚力で球速が上がるに連れて、仰角を下げるようにしなければならない。

仰角を下げるには、体幹と脚足との位置関係を修正して、体幹を

球の上に近づけていき、球が足に当たる時点での脚の角度が地面と垂直に近づくようにする。

119Isogawa Takuji : 2016/05/06(金) 19:09:05.98 ID:8AopqeqE0
図>>118

http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2016/2016-05-06_MoveBodyOntoTheBa

120Isogawa Takuji : 2016/05/06(金) 22:43:00.04 ID:8AopqeqE0

今夜の練習。女子。クロスからのシュート。クロスを蹴る人は、前に走っているの、見た位置と蹴る位置とでは、自分自身も前に進んでいるし、対戦相手の守備は、平行移動でシュートをする人が前進して合わせ易くすることを阻止するので横に動かされることを考えて、クロスのコースを決めなければならない。

コースの線だけを決めても合わず、球のスピードも合わせないとならないので、雑駁としたクロスのコースとシュート者の走路とが交わることを期待してはいけないので、その交点がどこにあるかを予測して蹴る必要がある。

練習での体験や経験から、攻撃と守備との位置関係でどこに交点が発生したかを学習して、予測の精度を高めていかなければならない。

これはセットプレーでも同じであり、選手を水平移動で走らせて、どこかに交点が発生するだろうという雑駁とした練習では駄目であり、交点がどこに発生するかの予測の精度を高めるように反復した練習が必要である。監督の思い通りに交点が決まっているということはありません。対戦相手の守備の網に掛けられるだけである。

121Isogawa Takuji : 2016/05/07(土) 13:48:16.59 ID:fdzvFtRf0

今日の試合。中村有氏の指導や指揮は、連動性が低く少数の選手しか動かない高校水準のサッカーであり、少数の優秀選手を揃えれば勝てるレベルのサッカーに転落させており、プロのユースの水準に到達しておらず、解任されなければならない。

122Isogawa Takuji : 2016/05/07(土) 22:24:22.18 ID:fdzvFtRf0

今日の試合。対名古屋。対戦相手のパスカットを掻い潜るに必要な強く速いパスでのトラップ・ミスが多かった。2/8や3/8での6対6(7対7)や8対8(9対9)における妥協や遠慮の無い強く速いパスやシュートを受けて放つ練習を徹底する必要がある。

中村有氏のような円陣での弱く遅いパス交換の練習など無意味で有害であるから辞めた方が良い。

123Isogawa Takuji : 2016/05/08(日) 11:45:42.92 ID:CAPOK0gF0

今日の練習試合。小学生。得意な角度と不得意な角度とでの差が大きく、条件反射的に、味方が居ない場所に蹴ってしまうこともあるので、普段の練習から、人の位置を固定した練習をせずに、人の位置を動かした練習をしなければいけない。

見ながら蹴るわけにはいけないので、見ておいて蹴る場合、見た時刻と蹴る時刻との間に、人の動きが有ることを考えられるようにしなければいけない。

124Isogawa Takuji : 2016/05/09(月) 08:39:25.96 ID:9Riy5hrS0
追記>>119

仰角を調整するには、球の上を体を通させ、その通過する時機（タイミング）により、足と体との位置関係で、球と足が当たる際の脚の角度を調整する。

間違った蹴り方を教え込まれていると、これができない。球も体と止めて蹴るようにトーナメント方式でのアマチュアサッカーでは叩き込まれるからである。ミスによる敗戦の恐怖があるからであろう。

125Isogawa Takuji : 2016/05/09(月) 08:54:27.05 ID:9Riy5hrS0
追記>>124

仰角を低く抑えた蹴り方をする場合、球は足下に入り込み、死角に入っているので、球を見て蹴ることができない。様々な速度や方向や回転で空間を動いている球の位置を予測して、蹴る鍛錬をしなければならない。

126Isogawa Takuji : 2016/05/09(月) 19:17:28.52 ID:9Riy5hrS0
追記>>125

もちろん、見えている球を蹴る方が易しくて、見えていない球を蹴る方が難しいので、アマチュアのサッカーでは球が見えている状態で蹴るように指導している。プロフェッショナルのサッカーを志望している選手は、その指導を真に受けてはいけない。

そのような指導をされてきた指導員や監督者も、その指導に問題があるとは気づいていないことがあるので、厄介なことであるのだが。プロフェッショナルなサッカークラブで、そのような厄介や弊害及び腐敗や墮落があってはならない。

127Isogawa Takuji : 2016/05/11(水) 06:46:04.67 ID:0nuD2z280
949 Isogawa Takuji : 2016/05/09(月) 11:50:35.96 ID:9Riy5hrS0

今日の練習。片野坂知宏氏は、20m四方のパス交換の練習で、「正確に」を連呼していたが、誰しも遠藤保仁氏のように正確に蹴ることはできないので、早急で高速であることを必須条件とし、正確であることは努力目標とすべきである。

そうでないと、遅鈍で低速である低水準の状態でも、

試合で用を成さないことになる。

坂井大将氏は、筋肉の増強で体重や筋力が増えたのだろう、以前の蹴り方では飛び過ぎたり回り過ぎたりして、思ったところに球が飛ばなくなり、精度が出なくなっているようだ。

目を瞑って球を蹴って的に当て、その状態で球がどこに飛ぶかを正確に把握する必要がある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1461405369/949>

128Isogawa Takuji : 2016/05/11(水) 06:55:53.06 ID:OnuD2z280
追記>>127

剣道では、心眼と言って、目を瞑って撃ち、身体動作が、目から入って来る周囲の動きで乱されないようにすることがある。稽古としては、暗闇の中で蠟燭の芯を斬るとか、小説では眠狂四郎の円月殺法で、心眼で目を閉じるので眠っているように見えるとかいう表現がある。

130Isogawa Takuji : 2016/05/11(水) 12:34:45.62 ID:OnuD2z280
状況感度や思考能力が低いと、低位安定してぶれることがないというのも、皇甫官氏や田坂和昭氏に見られるように、事実であるようだが。>>129

131Isogawa Takuji : 2016/05/11(水) 22:11:37.62 ID:OnuD2z280
今夜の練習。できるだけ球を浮かさない飛ばさないことで、周囲への観察力や周囲との連動性が高まる。見ることができる範囲を広くして、関係のある人や球を認識して、俯瞰的にラン・コースやパス・コースを発見できるようにする。

監督者や指導員が下手な指示をすると、それだけしか見ないことを許してしまうことになるので、単調になり、観察力や連動性が低下する。

132Isogawa Takuji : 2016/05/11(水) 22:21:20.94 ID:OnuD2z280
今夜の練習。女子。1対1や3対1。対戦相手の全部を視ようとすると、脳が忙しいので、球が当たったり、体が当たったりする部分を必要最小限に視ることができるようになると、突破した後の動作を考えるための視野を確保することができる。

剣道の場合は、実際に刀を当て、体を当てて、確認しながら稽古をして、突破できる方法や手段を習得する。サッカーの場合は、蒼痣を作ってするのだろうか。剣道の場合は、防具を装着してのことだから。それでも竹刀が防具を外れると、蒼痣ができる。

133Isogawa Takuji : 2016/05/12(木) 12:45:53.76 ID:pRsX5Fis0
101 Isogawa Takuji : 2016/05/12(木) 11:35:57.64 ID:pRsX5Fis0

今日の練習。吉平翼氏は、仰角を下げるにおいて、爪先側の足の薄い部位で蹴ることが多いが、足の長さには限界があるので、球が逸れやすい。蹴る部位を足の後方へと移動させ、蹴る地点を前から後ろへと動かして、球速や方向や仰角を調整する必要がある。

臨時的な対処と、常時的な対策とを使い分ける必要がある。

102 Isogawa Takuji : 2016/05/12(木) 11:45:28.80 ID:pRsX5Fis0
6対6(7対7)では、同じパターンを繰り返して精度を上げると、同じパターンが条件反射的になる危険がある。違うパターンを試行錯誤して対戦相手に予想させ難くすることを意識する必要がある。違うパターンを意識させるには、同じパスが繰り返されたらワン・パターンになっていると指摘した方が良い。

違うパターンについては指示してはいけない。選手に考えさせる必要がある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1462773244/101-102>

134Isogawa Takuji : 2016/05/13(金) 23:30:46.82 ID:tA+bRko00
今夜の練習。ありきたりと意外性とのメリハリをつけて、試合では一発では通らないことが多いのだから、意識して配球を変えることで、より有利なありきたりが通るようにする。

135Isogawa Takuji : 2016/05/13(金) 23:33:21.29 ID:tA+bRko00
今夜の練習。女子。練習や試合でできなかったことをできるようにするには、どういう練習をすればできるようになるのかを考えたり、周囲に聞くことが必要である。考えていないと、聞いても分からない。

137Isogawa Takuji : 2016/05/17(火) 21:47:17.89 ID:9ENiIGxH0
今夜の練習。中学生。慌てるな、という声が多かったが、未熟なうちは、体よりも心の方が早く動いて、体が遅く動くので、そのズレがミスの原因となったりする。ところが、成熟してくると、体の動きが早く速く動けるようになるので、心の働きとして、体の動きを制したり抑えたりしなければならなくなる。

体に任せるだけでは、貪欲に動いてしまい、対戦相手の餌や釣に引っ掛かってしまうので、心を使って、謙抑的に自制心を働かせなければならなくなる。剣道などの武道では、心と体の動き働きを一致させ技を出すことを、心技体の一致と呼ぶ。

138Isogawa Takuji : 2016/05/17(火) 21:51:31.01 ID:9ENiIGxH0
今夜の練習。女子。突破をする際に、ロブが対戦相手のヘッドに当てられてしまうことが多いので、前に走りながら、前に向かい転がって行く球を蹴っても、対戦相手の頭上を越すのか、一度、前の選手に当ててから、返ってきた球を蹴って、バックスピンを強く掛けて、落としても弾まないようにするのかなどを考えなければならない。

139Isogawa Takuji : 2016/05/17(火) 23:01:51.26 ID:9ENiIGxH0
追記>>138

球が前に進んでいる場合、追い掛けて球を上を蹴り上げることは難しいので、球を追い越して、球の横や前から刈り上げるようにする方法がある。球を追い越せる程度の球速でパスを出す必要が有ると考えることになる。

140Isogawa Takuji : 2016/05/18(水) 12:43:33.14 ID:yqinDhGp0
追記>>138

昨夜の練習。フィードの練習では、送球者から反射者に送球して、反射球を送球者がフィードに蹴る場合、反射者は、反射の役割が終了したら守備者に早変わりして、送球者にプレスを掛ける必要がある。

プレスを掛けないフィード練習では、試合に応用できないところがある。フィードを蹴る場合、プレスを掛けられたからと慌てて仰角を上げていては、精度が低下するので、守備者の位置や身長や跳力を予想して、それ以上の仰角で最初から蹴るようにする。

141Isogawa Takuji : 2016/05/19(木) 23:30:09.72 ID:qMy5Cp/e0
今夜の練習。トラップ&キック。キックのバック・スイングの際にトラップをして、フォア・スイングでキックをすると、一回の回転動作で両方をすることができるの所要時間を短縮することができる。

このためには、準備としての体方向（体の向き）と動作としての力加減（加速・等速・軸足移動）の実験による反復練習としての学習が必要となる。体重や身長などにより個人によって体方向や力加減が異なる。

142Isogawa Takuji : 2016/05/19(木) 23:36:01.62 ID:qMy5Cp/e0
球が着地しているのか空中にあるのかにより、パスやシュートの始点の高さが異なる。シュートの場合、バ一下を狙うのであれば、着地している球を蹴る場合と比較し、空中にある球では、仰角を低く蹴ることが必要になる。

ポスト際を狙うのであれば、同じ位置から同じ高さを狙うのなら、シュートの方角は同じになる。

143Isogawa Takuji : 2016/05/20(金) 12:35:56.40 ID:0w+J9LQv0
追記>>139

蹴踏者は、自分のタイミングに球を合わせるにおいて、反射者の足に球を正確にぶつけて、反射した球の軌道を正確に予測できるようにする必要がある。刈り上げによる反射でも同じで、反射者

は足を動かさないようにして、蹴踏者の予測の範囲に球の軌道が収束するようにする。

145Isogawa Takuji : 2016/05/24(火) 22:00:38.40 ID:jz6geQyW0

今夜の練習。中学生。失敗すると小学校の頃の蹴り方に戻って、4号球を蹴るような蹴り方をして上に飛ばしてしまうこともあるので、それを自覚して、現在のフィジカル（身長、体重、筋力）に合った蹴り方を試行錯誤して見付け続けることが必要である。

146Isogawa Takuji : 2016/05/24(火) 22:02:55.99 ID:jz6geQyW0

今夜の練習。女子。熊本地震の影響で試合が少ないので、それで正しいのかどうか迷うところがあるかもしれないが、何か客観的な基準を自分で見付けて、その基準を高める目標を達成し続けるしかないだろう。

147Isogawa Takuji : 2016/05/25(水) 12:46:58.56 ID:2GICiKEW0

追記>>145

体重移動をするには、助走をするための位置取りが重要であり、体幹回転をするには回転を開始する体の向き（体方向）が重要であり、脚足振上をするにはバックスイングの準備が必要である。

148Isogawa Takuji : 2016/05/26(木) 21:57:24.09 ID:njPL93010

今夜の練習。間合い（選手間の距離）が近いので、空地や隙間が多く発生し、遠間（遠い間合）でも通せるチームと対戦すると、必ず敗けてしまう状態にされている。

シュートも、ニアかファーかが限定的であり、相手に読まれてしまうので、成功率が低い。ニアでもファーでも撃てるような位置からのシュートを撃つ練習や構築が必須である。

149Isogawa Takuji : 2016/05/27(金) 07:55:25.73 ID:HVP6lpz90

65 Isogawa Takuji : 2016/05/26(木) 22:02:32.48 ID:njPL93010

「当てられたり圧力かかる状況で、保持・展開・打開出来れば問題なし」という「九州のサッカー」をやっているからJ3へと転落はするし、福岡や鳥栖も降格の危機へと陥らせているのではないか。

「現状ドフリーでもトラップ・パスミス多発・衛星打上弾・ガス欠で間延び、単純に放り込まれただけでDFやらかす」との状態も、「九州のサッカー」の帰結である。キックの精度を重視せず、目の前の相手だけを見て、出し抜くことだけを考えているから、そうなのである。>>35

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1464081504/65>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1464081504/35>

150Isogawa Takuji : 2016/05/27(金) 07:57:33.14 ID:HVP61pz90
74 Isogawa Takuji : 2016/05/26(木) 23:44:50.74 ID:njPL93010
追記>>65

結果として、キックやトラップが下手でも、一対一で筋骨を行使できる選手が生き残ってしまうので、関東などのチームで負傷者や引退者を出してしまい、相当に恨まれてしまうので、無関係な選手が報復されたり復讐されたりしてしまうこともある。

原因は、関西のチームが関東のチーム相手には大人しいのだが、九州のチーム相手には乱暴であったり、関西では乱暴なので採用されなかった選手が、九州で乱暴を行使したりすることもあるのではないか。

しかし、そういう乱暴も高校生やユースまでであり、プロチームに採用されない。なぜなら、高額な報酬で雇用している選手を、乱暴な選手に練習や試合で負傷させられると大損害になるからである。大学や企業でも同じなので、練習や試合でのプレーで細心の注意を払う必要がある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1464081504/74>
<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1464081504/65>

151Isogawa Takuji : 2016/05/27(金) 18:37:50.03 ID:HVP61pz90
追記>>148

3 mゴールに対して、近くから蹴れば、7 mゴールでのニアとファーとを蹴り分けられるという発想があるとしたら、それは間違いで、空気抵抗による減衰や変化により、現象として異なる練習をしていることになってしまっている。

3 mゴールしかないのであれば、それを2つおいて、キーパーやディフェンダーに悟られぬようなニアとファーとを蹴り分ける位置と動作とを練習する。

153Isogawa Takuji : 2016/05/31(火) 21:30:32.41 ID:rVSTBq5Q0
今夜の練習。中学生。ワンツ一の突破で、前方の反射者や刈上者に当ててオフサイドラインを突破するという場面が、試合形式の練習では少ないので、後方の反射者に球を渡して前に送って貰いオフサイドライン突破後に受けてシュートする練習もしなければならない。

オフサイドラインを突破するタイミングは、反射者を見ていなくても、後方の反射者に届く時刻を球速から予測することができ、音で聞いて、球の軌道や速度を予測することもできるようにならないといけない。反射者も突破者が耳で聞いて予測しやすい音が鋭い点で蹴る蹴り方をする。

154Isogawa Takuji : 2016/05/31(火) 21:35:49.04 ID:rVSTBq5Q0
今夜の練習。女子。キックの精度が下がってきているようである。先輩の蹴り方を真似するだけでは、球の方向が定まらないので、自分の体格や筋力に合った蹴り方を試行錯誤する。自分が自身で

蹴って、思い通りの球が蹴れるようになることが、正しい蹴り方であることを学習する。

その正しい蹴り方は、体格や筋力の向上によって変化するので、フォームを固定したり、他人や過去のフォームに固執したりしてはいけない。

155Isogawa Takuji : 2016/05/31(火) 21:41:59.43 ID:rVSTBq5Q0
追記>>151

3 mゴールを2つ並べるにおいて、きちんと7 mゴールの内側の幅と同一にしておかない、良い練習にならない。どうしても中央に球が飛ぶ場合は、ゴール前の様々な場所に一本にペットボトルを置いて、それに当てるようにする。

闇雲にやっても法則を発見できないので、体軸の回転の中心位置と足脚の回転の円周軌道とを意識する。

156Isogawa Takuji : 2016/05/31(火) 22:39:55.52 ID:rVSTBq5Q0
追記>>154

過去のフォームに合わせて力加減や体方向などを調整していると、実際の試合では、思い切り蹴るのだから、思い通りの球が飛ばなくなる。

157Isogawa Takuji : 2016/06/02(木) 22:14:08.08 ID:GW3nWcxL0
今夜の練習。守備や攻撃が粘り強くなってきたので、対戦相手のパスの受け手やコースを塞いで、中盤や前線でも球を奪うことができるようになってきた。それを相手の得意・不得意を見抜いて、効果的に球を奪えるように球を回す受けてやコースを限定させていくことが要求される。

158Isogawa Takuji : 2016/06/02(木) 22:20:21.89 ID:GW3nWcxL0
追記>>155

法則を発見したら、球速を上げて、より効果的に速球や変化球をコースに決める蹴り方を練習する。シュートを蹴る位置によって蹴り方が変わるので、同じ位置から蹴るよりも、異なる位置から蹴る方が練習になる。正面から蹴らせる対戦相手は少ない。実際に試合で起こりうる事象を練習する。

159Isogawa Takuji : 2016/06/05(日) 21:04:13.00 ID:uQRCJh+N0
追記>>158

蹴賭練習としては、球門を斜め（15、30、45、60、75度）におき、近目か遠目かを狙う。更にCFを参加させて、頭や足を狙うことで選択肢を増やして、CFとGKとの駆け引きで、近目か遠目かの蹴賭経路を開けさせるようにする。それができる

ようになったら、CBを参加させての駆け引きをする。

160Isogawa Takuji : 2016/06/07(火) 22:15:18.39 ID:VqyqPUPn0

今日の試合（対ボスニア・ヘルツェゴビナ）。対戦相手の選手は斜めに高速に走りながらでも、パスが正確に繋がる。自分を中心とした相対座標で判断や行動しているため、高速かつ正確に認識や動作ができる。 #daihyo #代表

>>http://twitter.com/isotaku503_2/status/740167818579050498/photo/1

161Isogawa Takuji : 2016/06/07(火) 23:02:29.08 ID:VqyqPUPn0

球や人の行方に対する捕捉や予測が遅れると、動作の準備や始動が遅れるので、結果として加速力が低くなり、球速や走速が上がらない。 #daihyo #代表 @TatsuoSugimoto

>><https://twitter.com/TatsuoSugimoto>http://twitter.com/isotaku503_2/status/74016677779187302

162Isogawa Takuji : 2016/06/08(水) 22:57:45.53 ID:jvhaD9Fk0

今夜の練習。すっかり田舎のチームになってしもうたなあ、監督の所為で。それでいいんかい？と密偵らしき男性に訊いたところ、「知らんがな」と大阪弁で返事があった。やはり大阪から余った選手を送り込みたいので、チームレベルを下げるように言われているのだろう。

試合形式の練習では、走行中のパス精度が低く、トラップも失敗が多発しているの、自身の体重による運動エネルギーの方向や速度や体重を把握できていない。そんなことでは、サッカーでの進学や就職は困難である。

163Isogawa Takuji : 2016/06/08(水) 23:00:29.77 ID:jvhaD9Fk0

今夜の練習。女子。試合では7mゴールを使用するのであるから、練習でも7mゴールを使用しなければならないが、なぜだか5mゴールを使用していた。それではキッカーもキーパーも勘が狂うので、指導員として失格である。5mゴールの外側を外れるように蹴り、それを防ぐのが正解であった。

164Isogawa Takuji : 2016/06/09(木) 08:49:06.47 ID:qttslk/S0

880 Isogawa Takuji : 2016/06/08(水) 22:49:54.88 ID:jvhaD9Fk0

今日の練習。蹴踏機会を増やすために四方に球門を配置した練習。球が足の甲に登らないように加速度運動から等速度運動への移行をしなければならない。棒球（ビリヤード）に比喻すると、足は加速度運動する突棒では無く、等速度運動する白球としての身体の一部としなければならない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1464081504/880>

165Isogawa Takuji : 2016/06/10(金) 12:35:48.56 ID:Lg5AKs5V0

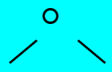
943 Isogawa Takuji : 2016/06/10(金) 11:49:28.60 ID:Lg5AKs5V0

今日の練習。吉平翼氏は、前が寸詰まりになっていると、蹴り脚を前に振り上げて上に蹴ってしまうので、軸足を後ろに振り上げて、蹴り足を振り上げ過ぎないようにしなければならない。

トの字蹴り



ハの字蹴り



<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1464081504/943>

166Isogawa Takuji : 2016/06/10(金) 22:13:59.88 ID:4sXbu9E10
追記>>165

当然に、それだけの筋力が要求されることになるし、廻し蹴りの場合は、後ろに回した軸足が、蹴り足と球との接触時において、回転速度の減衰を減らす作用をする。

167Isogawa Takuji : 2016/06/10(金) 23:39:25.10 ID:4sXbu9E10
今夜の練習。女子。遠目の球でも、パスとランとのタイミングが合ってきているので、試合での作戦に活かせるだろう。それだけ一辺倒では疲れてしまうのでいけないが。

対戦相手に攻め込ませておいて、球の奪いどころを絞って、反攻する練習ができると良いだろう。

168Isogawa Takuji : 2016/06/11(土) 07:58:53.33 ID:8j/9ZeUt0
追記>>159

球門を斜めに設置すると、蹴賭者からの近目と遠目との方位角の差が徐々に小さくなるので、近目を狙う振りをして遠目を狙ったり、遠目を狙う振りをして近目を狙うという動作の差も、小さくすることができる。

169Isogawa Takuji : 2016/06/15(水) 23:40:05.36 ID:hw7d3X0u0
今夜の練習。1・2年生。「動き出しが早い」という現象の原因は、システムに拘り、パスやトラップの完成以後にしか動けないように仕込まれてしまっているからである。選手の力量や状態、周囲の状況により、パスやトラップやドリブルが成功する確率を判断して、全速前進か微速前進か一時待機か後退準備かを各選手が自分自身で判断して行動できるように練習させる必要がある。

中村有氏は、システム論者のようで、選手22名の各人の判断や行動を把握しておらず、全体の配置や配備しか指導できないので、同じ失敗を繰り返してもシステムに合致していればOKのようになってしまっている。始動すると余計に硬直的になってしまうので、プロ志望のユースには向いていない。

170Isogawa Takuji : 2016/06/16(木) 09:07:13.05 ID:Zq4Sm0A90
追記>>169

守備の脆弱性を隠蔽するために、攻撃をシステムで拘束することで流動性や判断力を低下させるような練習をしては、試合に勝てなくなるので、中村有氏は監督を辞めた方が良い。

171Isogawa Takuji : 2016/06/16(木) 11:30:43.97 ID:Zq4Sm0A90

317 Isogawa Takuji : 2016/06/16(木) 11:29:52.19 ID:Zq4Sm0A90

今日の練習。野球では、ホームランはヒットの延長線上にあると言うが、野球の場合、90度のどの方向に飛んでもホームランになるが、サッカーの場合はそうではないので、長目と短目とでは球の蹴り方が異なる。

短目の場合、縦振や回転や移動の力加減では、方向が自由自在な回転を強く出すが、長目の場合は、方向を決定した前方への直線運動である縦振や移動を強く出すので、力加減の配分を変化させなければならない。合わせる動作と飛ばす動作とを、どのように合成するかを考えて行う。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1465575418/317>

172Isogawa Takuji : 2016/06/17(金) 12:49:22.47 ID:UX7PXjBL0

378 Isogawa Takuji : 2016/06/17(金) 12:48:26.39 ID:UX7PXjBL0

今日の練習。筋肉や神経の具合は、日によって異なるので、体調や調子を考慮して、同じ動作でも違う方向に球が飛ぶことがあることを自覚して、その日の動作のパターンを準備運動や基礎練習の段階で決定しなければならない。

同じ日でも、疲労や負傷によって、筋肉や神経の具合は変化するので、その状態に合わせた動作をしなければならない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1465575418/378>

173Isogawa Takuji : 2016/06/17(金) 23:16:43.75 ID:UX7PXjBL0

今夜の練習。1・2年生。のんびりとちんたらにシステム構成や組織編制の練習をしていても、実際の試合では激走や撃蹴の走速や球速の差で、構成は滅茶苦茶に、組織はバラバラになっていたのが実情なので、普段の練習から激走や撃蹴をすることで、試合での走速や球速を再現した練習をしておかなければ意味が無い。

ラスト・パスで、ワンタッチやダイレクトやドリブルからのパスに体重が載ってしまい、長すぎたり速すぎたりして、蹴踏者が、折角に走り込んだのに、キーパーへのパスになってしまった場合は、蹴踏者はラスト・パスを出した配球者に対して、自分の走速と同じ球速で転がした球に、同じ状態からラストパスを出させ、その転がした球にラスト・パスを当てさせる練習をさせる権利を持つ。

174Isogawa Takuji : 2016/06/17(金) 23:20:01.30 ID:UX7PXjBL0

今夜の練習。女子。球が地面に対して滑るように転がらず、球が弾んでしまう原因は、球を5号球の半径である水平高34~35cmの高さで水平に斬ることができていないからなので、準備をしっかりして体勢を整えて蹴らなければならない。

175Isogawa Takuji : 2016/06/21(火) 22:10:31.42 ID:8S4FtYZn0

今夜の練習。3mゴールを4門置いての練習。前後左右に動いて、空地や隙間を作り出すのだが、4門の位置を固定するとパターンも固定されてしまうので、一門分内側や一門分外側にも動かして、中央突破や側面突破の動きも練習する必要がある。

その練習の最中に、空地や隙間の作り方について、示唆や称賛ができるけど良いのだが、これが難しい。田坂和昭氏にもできないし、ポポヴィッチ氏も称賛はするが示唆はできていなかった。皇甫官氏は論外だったし、シャムスカ氏は教えることができていたので、こうなっている。

清武弘嗣氏は、自分自身ができることは他人にもできるはずだと思いがちだが、他人にはできないことがあるし、できる選手は、清武に似ているとは言われたくないので、オリジナルを追究し、真似や模倣はしたくないのだから、やりたいようにやることを相互に尊重すれば良い。

176Isogawa Takuji : 2016/06/21(火) 22:15:02.33 ID:8S4FtYZn0

今夜の練習。中学生。1対1の場面で、相手に次の動作を察知や看破されないようにするには、体勢を垂直かつ水平に戻しておく必要がある。傾いていると、その方向に身体が動き易いことを、相手に見破られる。逆方向に動こうとすると時間や動力が掛かり晚く遅れる。

177Isogawa Takuji : 2016/06/21(火) 22:20:57.58 ID:8S4FtYZn0

今夜の練習。女子。体軸の回転で球を蹴る場合、脚を伸ばし半径を長くすると大きな力が必要となり、脚の振りが球の重さに負けてしまう。体を動かして、回転の半径を短くすると、体の重さや動きが使えるので、脚の負担が減り、球速や距離を伸ばすことができる。>>174

練習としては、球の位置と体の動きと脚の回しを位置関係や時間関係を様々に調整して、必要とする球種や球速を編み出すようにする。

特に、前から来た球を蹴る場合、脚を伸ばすと球に足が押されてしまうので、体を動かして、体の重さを使うようにする。

178Isogawa Takuji : 2016/06/24(金) 00:16:01.38 ID:Qe0urZC30

バレーボールの木村沙織氏は、サーブの最高点を一致させつつ、落下点を変化させることで、対戦相手のレシーブを難しくさせて

いるとのこと。対戦相手に見えやすい腕の振りで調整するのではなく、対戦相手に見えにくい体重移動や体幹回転で球速や球種を変化させている。

クロスやサイドチェンジで、近目に落とすのか、遠目に落とすのかの目測を対戦相手に誤想させて、突破や蹴踏に有利とする技術としてサッカーでも応用できそうである。2016年6月22日毎日新聞朝刊20面。

http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2016/2016-06-22_M-M-20_SaoriKimura

179Isogawa Takuji : 2016/06/24(金) 00:31:29.35 ID:Qe0urZC30

今夜の練習。声は、動き出す前ではなく、動き出し後に出さないといけない。動き出す前であると、停止位置と移動方向とを二度見て確認しなければならないが、動き出し後であると現在位置と移動方向とを一目で確認できる。

181Isogawa Takuji : 2016/06/30(木) 00:26:20.98 ID:4n/dI5/G0

追記>>176

「Jリーグはバイクの人」とハリルホジッチ氏。育成世代の練習でポゼッションを評価すると、評価を下げられたくないために、双方で球を奪おうとしなくなるので、反則や衝突や負傷が無く球を奪うことを評価すると良さそうだ。2016年6月28日毎日新聞朝刊22面。 #daihyo #代表

幼少期からの基礎練習で、固定されたコーンやポールを使用したスラロームを強制されていると、バイクやスキーのように身体を傾けて関門を通過するような癖が付いてしまうのだろう。

#daihyo #代表

>>http://twitter.com/isotaku503_2/status/748175409850683392/photo/1

182Isogawa Takuji : 2016/06/30(木) 00:31:32.43 ID:4n/dI5/G0

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

102 Isogawa Takuji : 2015/01/14(水) 00:19:24.70 ID: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。

115 Isogawa Takuji : 2015/01/28(水) 00:12:09.18 ID: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。

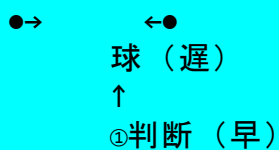
<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1413646448/>

183Isogawa Takuji : 2016/06/30(木) 01:12:21.99 ID:4n/dI5/G0

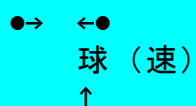
今夜の練習。相手の守備の隙間を通したパスに走り込んで受ける仕掛けが少ない。弱気になると、判断が晚くなり、動作が遅れて、球速が速くなり、失敗が増える。強気になると、判断が早くなり、動作が早くなり、球速が遅くなるので、成功が増える。

強気になるためには反復練習で成功率を高める必要がある。最も速いのは、ワンタッチやダイレクトなので、その精度も高めなければならない。

②→ 合（易）



②→合（難）



184Isogawa Takuji : 2016/06/30(木) 01:15:56.13 ID:4n/dI5/G0

また、守備側が遠近法を使って、パスコースに時間差を設定している場合には、近場の守備と遠場の守備とでパスが通過するまでの時間で走行可能な距離が近場が短く遠場が長くなることから、斜めに通したり曲げて通す必要がある。

②→→→合

●→→

←●

↑

①

185Isogawa Takuji : 2016/07/01(金) 09:25:18.64 ID:C9xVs4c/0

72 Isogawa Takuji : 2016/07/01(金) 08:56:00.75 ID:C9xVs4c/0
佐藤昂洋氏に負傷が多いのは、予断による動作の逆を取られると、過剰な負荷が筋骨に発生するからでは。 >>41, >>47

予断を見直すのか、過剰な負荷を防止するか、筋骨を丈夫に鍛錬するのか。

筋骨の鍛錬には限界があるので、負荷防止の技術の習得や、予断の見直しが重要である。

身体の姿勢を垂直や水平に保持や復元して、負荷を均等にする。

73 Isogawa Takuji : 2016/07/01(金) 09:19:36.00 ID:C9xVs4c/0
追記 >>72

そういうところでは、松原健氏が、予断による過負荷を克服していたようであった。ユースでの練習に問題があったのか、日本のサッカーの練習法に問題があったのか。

剣道の稽古では、師範が、選手の撃ち気を誘ったり、誤想防御をさせて選手を動かし、選手の体勢を崩す攻めをする。打突に成功すると、予断で動くなと諭す。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1467120065/72-73>

186Isogawa Takuji : 2016/07/01(金) 22:10:39.70 ID:C9xVs4c/0

今夜の練習。セット・プレー。キックの精度が低い場合には過密となりがちで、失点が誰の責任か、監督の責任か選手の誰の責任かが曖昧になるようにしてしまう。職業のサッカーでは、それが許されず、精度の高いキックにより、適疎にした空地や隙間などに正確に球を通すようにしなければならない。

中村有氏は、非職業的サッカーの出身なので、職業向きでは無い

指導や指揮をしてしまう。職業的な適疎なセット・プレーの指導や指揮はできそうにもないので、山崎哲也氏に任せなければならない。責任の所在を曖昧にしたまま連敗を続けて延命する悪癖は、田坂和昭氏から学習したのだろう。

187Isogawa Takuji : 2016/07/01(金) 22:18:10.35 ID:C9xVs4c/0

今夜の練習。中学生。ランニングで上下動が大きいと、キックの際に足が球に当たる位置が上下に揺れ、球の仰角や方向が乱れてしまうので、上下動を小さくして無くしていかなければならない。

練習方法としては、ウエスト・ポーチに入るペット・ボトルに水を入れて腰に巻いて走り、上下動が小さく、左右動が大きくなるように、水の音を聞きながら走るようにする。

188Isogawa Takuji : 2016/07/01(金) 22:22:47.74 ID:C9xVs4c/0

今夜の練習。女子。練習場が1/4だったので、狭い地域や空間や隙間での突破や奪取の練習。体を通す方向と球を通す方向とは同じである場合もあるし、違う場合もある。方向を違えた場合に、体を通した隙間の先の空間で球を受けて、地域が見渡せるようにした時の形勢がどうなっているかを考えて練習する。

190Isogawa Takuji : 2016/07/05(火) 22:45:06.71 ID:td5LonPy0

今夜の練習。球を横に動かして蹴踏する場合、歩いて3歩であると対戦相手の守備に追い付かれるので、跳んで1歩で蹴る必要がある。蹴足の後振の動力や時間を節約するため球に向かって立ち、基本は45度回転しながら跳ぶということになる。

191Isogawa Takuji : 2016/07/05(火) 22:54:06.67 ID:td5LonPy0

今夜の練習。中学生。球の落下や通過による落下音や擦過音などで、前方を走っている相手に球の所在を気付かせることもできる。

球の蹴り方は、人によりけりだが、ミスキックをしたと思っても、物理的には、その姿勢や体勢での蹴り方に応じて正しい方向に球は飛んでいるので、こういう蹴り方をすると、こういう球が飛ぶんだ、ということを確認していく。

192Isogawa Takuji : 2016/07/05(火) 23:00:38.10 ID:td5LonPy0

今夜の練習。女子。ミスキックを沢山することで、沢山の姿勢や体勢による蹴り方で球の飛び方を学習するので、様々な位置や距離や方向の障害や当的を考案して、練習する必要がある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1452601768/20-23>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1452601768/25>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1452601768/27>

193Isogawa Takuji : 2016/07/06(水) 11:40:21.65 ID:7wNSaZxe0

基本は45度だが、球の初速や球の方向によって準備する構えの腰の角度を調整して、意図した球の方向や球速を実現する姿勢や体勢を発見していかなければならない。

194Isogawa Takuji : 2016/07/07(木) 23:09:53.29 ID:7ryHMdOp0

今夜の練習。中学生。身体の重さを使って蹴る、ということは、跳躍して身体の質量を地球の引力で落下させ、その重力加速度を使うということ。重力加速度は 9.80665 m/s^2 なので、運動エネルギーが体重×速度×速度であることから、滞空時間を長く取るほど速度が増し、球を速く遠くへ飛ばすことができる。

195Isogawa Takuji : 2016/07/07(木) 23:17:14.06 ID:7ryHMdOp0

今夜の練習。走りながら蹴ると、球が前方の角度に絞られ、速度が増すため想定よりも速く遠くに飛ぶことが多く、それがミスになっている。高校生になると体重が増え筋力が増しているので、同じプレーでも物理法則により球の方向や速度が異なっていくので、不断に練習しなければならない。

指導としては、選手の未然の意図と過去の結果とが異なっているところを斟酌して、選手の意図に合った結果が出るように教育や訓練をしなければならないのだが、中村有氏は選手の意図を即座に認識することが困難であるようだ。

196Isogawa Takuji : 2016/07/09(土) 11:21:46.42 ID:QQZTjiGY0

追記 >>195

脚や足の動作だけでは、走りながらの捌きや弾きが充分ではないので、腰や肩の回転を使って、球の捌きや弾みの方向付けをする。その際のステップで脚がこんがらがり転倒しないように、練習をする。

>><http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1452601768/33>

197Isogawa Takuji : 2016/07/13(水) 00:21:41.94 ID:m1piboQV0

今夜の練習。蹴踏練習。軸足を強く地面に摩擦させると、身体の体重移動が止まってしまう、前方のベクトルが弱化し、振り蹴りや回し蹴りの上や横へのベクトルが強くなってしまふので、上方向や横方向に球がズれてしまうことが多い。

もちろん、球速を低下させることで、仰角が高くても球の速度を遅くすることで、横棒下に収まるように蹴る技術もあるのだが。通常は軸足を痛めるので、軸足は地面に軽く接触させて回し蹴りの初速を得るようにする。

198Isogawa Takuji : 2016/07/13(水) 00:26:34.70 ID:m1piboQV0

狭い空間を使ってでも、身体を回転させて、強い蹴踏を蹴ること

ができるようにするには、対戦相手の身体を躲しつつ、球の中心を捉える体捌きと球捌きとの一致が要求される。

>><http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1467120065/697>

199 Isogawa Takuji : 2016/07/13(水) 00:32:45.25 ID:m1piboQV0

今夜の練習。高校生女子と中学生男子との練習試合。高校生女子は、相手が接近してきているにも関わらず「止めて蹴れ」と言われてきたのか球を納めてしまい、次に強く蹴ることができないので、中学生男子に囲まれてしまい球を奪取されることが多かった。

球を即座に捌くことを基礎とし、相手を牽制しておいて、納めることもできる、というようにした方が良い。最初から納めることしかできなければ、間合を詰められてしまう。

200 Isogawa Takuji : 2016/07/13(水) 00:52:03.88 ID:m1piboQV0

追記>>198

対戦相手の守備陣が作り出すジグソー・パズルのピースのような空間に、自分自身の蹴踏動作を滑り込ませて、球を蹴り込む技能が要求される。

201 Isogawa Takuji : 2016/07/13(水) 10:51:22.40 ID:m1piboQV0

250 Isogawa Takuji : 2016/07/06(水) 11:37:41.17 ID:7wNSaZxe0

今日の練習。三平和司氏と後藤優介氏は、脚の振りで球速だけでなく方向も調整しようとするので球の飛ぶ方向が乱れている。球を飛ばす方向は、準備した腰の角度で調整しなければならない。

263 Isogawa Takuji : 2016/07/06(水) 20:02:35.44 ID:7wNSaZxe0

追記>>250

田坂和昭氏の蹴り方がそうだったので、教え方や示し方の間違いが選手に悪影響を及ぼす実例の一つとなった。骨格動作の基本が間違っていて、それを筋肉動作で修正していると、筋肉に過剰な負担が掛かり、姿勢が乱れ、体勢が崩れる。

三平和司氏の股関節への過剰な負荷の原因も、そのような蹴り方にあったと言える。

265 Isogawa Takuji : 2016/07/06(水) 20:06:27.22 ID:7wNSaZxe0

追記>>263

腰の角度で蹴る方向を見破られないようにする方法は、肩の角度との連動で行う。腰も回転させていれば、肩の角度が運動の基礎となるからである。肩も腰も脚も回転させながら、体幹で基礎を作ることできる。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1467120065/>

202 Isogawa Takuji : 2016/07/13(水) 10:53:18.54 ID:m1piboQV0

305 Isogawa Takuji : 2016/07/07(木) 11:20:34.83 ID:7ryHMdOp0

今日の練習。腰や肩をチェーンキーのように回し合わせて、最適な構えを作ることができないと、脚の回し蹴りの起点が定まらず、球の方向や速度が乱れる。

この構えの組み合わせが粗く少ないと、球の方向や速度の調整も粗くなる。組み合わせを細かく多くすると全方位への精度が高くなる。

403 Isogawa Takuji : 2016/07/09(土) 20:55:58.16 ID:QQZTjiGY0
中村有氏は、「これで勝てる相手が居るのか」と言っていた程度なので、選手の実力が無いと勝てない監督である。選手の実力が有れば勝てる監督は幾らでも居るので、中村有氏を監督にはいけなかったということ。 >>396-401

404 Isogawa Takuji : 2016/07/09(土) 20:59:03.87 ID:QQZTjiGY0
追記 >>403

西山哲平氏は、その中村有氏を高評価して監督就任を要請したのだから、その責任を取って強化部長を辞任しなければならない。見る目が無く育てることができない監督や強化部長などの被害者は選手であるのだから。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1467120065/>

203Isogawa Takuji : 2016/07/13(水) 10:54:57.64 ID:m1piboQV0
406 Isogawa Takuji : 2016/07/09(土) 21:55:00.73 ID:QQZTjiGY0
能力に乏しい人間が、能力が有る振りをして威張っている方が、余程に有害である。「ベンチがアホやから野球がでけへん」と言うと、関西方面では、選手の方が移籍させられてしまうようだが。 >>405

407 Isogawa Takuji : 2016/07/10(日) 09:39:32.60 ID:KjTAMT8m0
易しく即座にできることを教えることは優しいが、難しく修練が必要なことを教えることは難しい。

できる人が”おしゃれ”とか”乙なことをする”と感じるプレーについて、できない人は「えげつないことをする」や「かっこうつけやがって」と感じる。

417 Isogawa Takuji : 2016/07/10(日) 10:56:10.17 ID:KjTAMT8m0
有能な言うべきことを言う人々を周囲から排除して、言いなりになる無能な人間を周囲に集める人間は無能である。サッカーでは、対戦相手の注文通りに動作する。 >>414

422 Isogawa Takuji : 2016/07/10(日) 11:28:56.13 ID:KjTAMT8m0
追記 >>417

無能な人間は、言いなりになる人間を周囲に集めて、言いなりにならない人間を抑圧して言いなりにしようとするから組織を硬直させ衰退させる。「上司に仕えるのが上手い部下は、上司になり部下を使うのが上手い」となってしまう。その事業や業務の品質

や水準は低下する一方である。

424 Isogawa Takuji : 2016/07/10(日) 11:39:49.68 ID:KjTAMT8m0
監督が得意なシステムやスタイルに選手を当て嵌めようとする
とボロボロになりガタガタになるので、選手が得意なフィジカルや
メンタルを基礎とした組織を築き上げることが必要であるという
こと。

>><http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1467630012/963>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1467120065/>

204Isogawa Takuji : 2016/07/13(水) 10:56:22.49 ID:m1piboQV0

500 Isogawa Takuji : 2016/07/10(日) 20:50:51.97 ID:KjTAMT8m0
随時変化する対戦相手の守備の隙間や空地を突破していく練習を
するには、練習でも随時変化させなければならないが、形式的な
練習になると、好都合に隙間や空地が発生するようにシステムや
スタイルが確立されてしまうので、実際の試合では役に立たない。

実質的な練習をするためには、監督が懈怠や怠惰を看破し、随時
の発声で選手を啓発する力量が要求されるのである。下手になる
一方なのは、監督の観る目と声出しが足りないからである。

512 Isogawa Takuji : 2016/07/10(日) 21:05:43.46 ID:KjTAMT8m0

強く投げてでも受け取れる練習をせず、弱く投げる練習ばかりさせ
ているから。対戦相手は、受球する選手の直近に居るのだから、
駆け引きで躲して弱く投げて易しくするという事は滅多にでき
ない。

強く投げて受けを難しくしても球を捌ける練習をしなければなら
ない。>>508

576 Isogawa Takuji : 2016/07/11(月) 10:40:03.36 ID:0kQ7FM2w0

運動量で負けない、球際に激しく行ける、はアマチュアサッカー
の基準なので、繋ぐことができる、球の球路や球速や球種を制球
できるプロフェッショナルな技能の育成が重視される。>>570

球も体も止めて蹴る基本だけでは駄目で、基礎として動いている
球を、動いている体で蹴っても、体重を使って制球ができること
が必須である。

577 Isogawa Takuji : 2016/07/11(月) 10:44:15.46 ID:0kQ7FM2w0

追記>>576

制球ができて、運動量を増やし、球際を激しくしても衝突や負傷
しない身体能力を高めることは可能であるが、運動量を増やして、
球際を激しくしても、制球することができる身体能力が無ければ、
対戦相手を躲すことも、出させて抜くこともできない。>>570

制球能力は、身体操作の能力そのものであるからである。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1467120065/>

205Isogawa Takuji : 2016/07/14(木) 23:33:00.65 ID:gn0LwvZc0

今夜の練習。指導員や監督者の声掛けが少ない。一度目の失敗で原因を考えておいて、二度目の失敗で原因を伝達する。指導員は教科書通りの練習を指導すれば仕事が成り立つが、監督者は対戦相手を試合映像や試合現場で目視して、その作戦や傾向を選手に伝達して、試合に勝利しなければならない。

206Isogawa Takuji : 2016/07/15(金) 11:13:21.14 ID:KR1t9BBN0

737 Isogawa Takuji : 2016/07/14(木) 11:46:01.55 ID:gn0LwvZc0

今日の練習。ゴール前でストップしてしまうことが多い。複線の特急が各駅停車の鈍行になってしまう大分駅までの日豊線のようなものである。豊肥線や久大線などもあるが、単線のため待ち合わせが多いと来ている。

待ち合わせの位置の合致や球速や助走の時機の”バトン・タッチ”が上手になる”リレー”の練習が必要である。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1467120065/737>

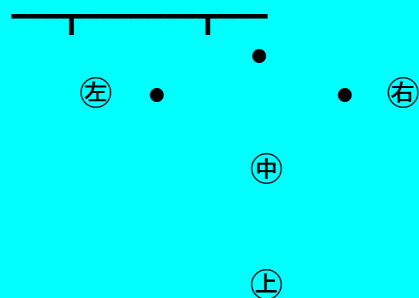
207Isogawa Takuji : 2016/07/15(金) 11:15:27.38 ID:KR1t9BBN0

追記>>206

ゴール前までは、鋭角に複線を蹴り分けていけば良いが、ゴール前では鈍角に複線を蹴り分けないといけないので、その技能が無いと単線化し鈍行化する。

209Isogawa Takuji : 2016/07/19(火) 23:30:34.70 ID:PPwnhOWU0

今夜の練習。中学生。球門前での威力や粘着が足りないので、球の回し方の練習を工夫しなければならない。球門を想定した位置関係において、四角形(⊕⊗⊕⊗)を形成する。



基本的に⊕→⊗または⊗→⊕または⊕→⊗または⊗→⊕と球を回す。球を蹴る際に必ず、蹴踏が撃てる体勢を作りつつ球を回す。次に球と同じ方向に人も回り、次に球と逆の方向に人も回るようにする。

210Isogawa Takuji : 2016/07/19(火) 23:35:27.28 ID:PPwnhOWU0

今夜の練習。クロスやフィードの精度。球を蹴る際に予測と実際とがズレた場合、ズレないように予測することが望ましいのだが、ズレてしまった場合には、蹴る脚を伸ばしたり縮めたりして合わせるのではなく、軸足を伸ばしたり縮めたりして合わせなければならない。

蹴る脚を伸ばしたり縮めたりすると、回転の半径が伸び縮みすることになるため、回転が歪んで精度が低下するからである。軸足を伸び縮みさせて回転の半径はそのままに体軸を球に近づけたり遠ざけたりするようにする。

211Isogawa Takuji : 2016/07/21(木) 21:58:54.87 ID:dVrBM1wS0

今夜の練習。ラスト・パスに繋ぐパスの球速が速すぎる原因は、体重移動の力を過小評価しているからだろう。自身も動き出しをしているのだから、その初速の加速を考慮して、球の勢いを減殺するような蹴り方をしなければならない。

212Isogawa Takuji : 2016/07/22(金) 11:26:35.37 ID:PmGUuS5G0

253 Isogawa Takuji : 2016/07/21(木) 11:17:18.95 ID:dVrBM1wS0

今日の練習。藤枝との試合での疲労を考慮した先発編成が必要であるが、どうも監督の意識や認識が低いようだ。後藤優介氏は、後半の隙間や空地が広がった時点での交代での参加が望ましいと思われる。

吉平翼氏や福森直也氏は、自身の方向や速度を人や球との相対的な速度として認識しているのだろう、地球の重力や地面との摩擦を考慮すると絶対的な速度も同時に認識していなければならない。相対的な速度として認識していると、地面に設置されている球門も動いていると錯覚してしまうものだ。

254 Isogawa Takuji : 2016/07/21(木) 11:26:56.62 ID:dVrBM1wS0

桐野智顎氏は、上半身が硬いので、腰の動きと肩の動きとを円滑にすると、狭い隙間を抜けることも可能でありそうだ。伯刺西爾の選手に「球を止めて蹴れ＝体を止めて蹴れ」と強要した愚かな日本人は誰なのだろう。下手な素人に教えるやり方をプロ選手に強制してはいけない。

281 Isogawa Takuji : 2016/07/22(金) 09:05:09.38 ID:PmGUuS5G0

追記 >>253

通常は、静止摩擦係数の方が動摩擦係数よりも大きい。スパイクと芝生との関係では、どのように計測されているのだろうか。

スパイクの機能として、方向によって動摩擦係数が異なるように設計されていたりするだろう。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1468666939/253-254>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1468666939/281>

213Isogawa Takuji : 2016/07/24(日) 00:12:21.07 ID:5kps9qCu0

為田大貴氏は、交代出場する場合、こうしたらもっと良くなるという観点では良いのだが、周囲の選手は、交代した選手の行動や動作に慣れていたので、周囲の選手から消えたり見えなくなってしまうことが多いようだ。交代相手の選手の位置や方向を観察し、消えたり見えなくなってしまうようにする必要はある。

214Isogawa Takuji : 2016/07/26(火) 06:41:31.09 ID:NPT++Gal0

道や庭で覚えるサッカーは、自分自身に合ったものだが、クラブで教え込まれるサッカーは他人のものであり、自分自身に合っていないことがある。 #fxb @foot_brain

>>https://twitter.com/foot_brainhttp://twitter.com/isotaku503_2/status/754343962379374593

日本でドリブルが下手にされるのは、球を見るように指導されて下を向いてしまうからである。球を目で見ないで、足で触るだけでコントロールできなければならない。 #fxb @foot_brain

>>https://twitter.com/foot_brainhttp://twitter.com/isotaku503_2/status/754345472580431872

215Isogawa Takuji : 2016/07/26(火) 21:37:05.91 ID:NPT++Gal0

今夜の練習。女子。全国大会で勝ち抜くためには、ゾーンを設定した人数の多寡ではなく、マークを決定した対応での受け渡しや抜き外しの伝達や仕掛が要求される。

216Isogawa Takuji : 2016/07/28(木) 22:51:54.42 ID:YAHKauZU0

今日の練習。小学生。足下での精度が低い。縦振りの脚でも、足が地面に対して水平に運べるように、膝の曲げなどで調節する。足の地面に対する水平の高さは、球の半径として、足が常に接地した球の中心を捉えているようにする。

球の半径は、4号球では10.25cmである。中学生になると5号球になるので11cmとなる。足運びの速度も、等速度運動状態なのか加速度運動状態なのかを意識して、球に足を触るようにする。

218Isogawa Takuji : 2016/07/29(金) 11:27:49.04 ID:/NwMR7gi0

今日の練習。小学生。膝下の筋肉の弛緩や緊張で生み出す小さな瞬発力と、膝上の縦振りや横回しで生み出す大きな瞬発力とを、別々に動作できるようにすること。脚を振ったり回したりしつつ、球を小さな瞬発力で捉えることができるようにする。

220Isogawa Takuji : 2016/08/02(火) 00:10:13.54 ID:AA6hkFY30

追記>>216,>>218

図にすると、脚を伸ばした状態で円弧状となる縦振りの脚を、膝を曲げて、できるだけ足運びの水平区間を長くすることで、球の仰角の精度を高めるということになる。

>><http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2016/>

221Isogawa Takuji : 2016/08/02(火) 00:17:06.91 ID:AA6hkFY30

追記>>220

つまり、これだけ腰を低くして膝を曲げるということは、骨格や

筋肉の形成や鍛錬が必要であるということになる。普段の生活でも歩きながら鍛えることができる。

球が足に当たった瞬間に膝下を締めて球を制し、膝下を緩めて球を受けて吸い付け、蹴る瞬間に膝下を締めて球を放つということができなければいけない。

222Isogawa Takuji : 2016/08/03(水) 23:13:17.65 ID:9nURRuRQ0

今夜の練習。クロスやシュートの練習。どのような位置でクロスやシュートの機会が巡って来るのかを考えて、どのような位置でも撃てるように練習する必要がある。それに対してパス・カットやシュート・ブロックのマークをどのように分担するのかの練習も必要である。

223Isogawa Takuji : 2016/08/04(木) 10:39:54.64 ID:vYvxPrS/0

追記>>221

なぜ、運び足と呼ぶかと言うと、昔、水を荷車に乗せて運ぶ際に、水が零れないように荷車を水平に動かす必要があり、身体の上下の動きをできるだけ無くす歩き方が必要であった。

それを剣術に応用すると、目線の水平が保たれるために、距離感や速度や精度の制御が正確になる。サッカーでも、水を運ぶ人と言う言い方をイヴィチャ・オシム氏が紹介していた。同じなのかは知らないが。

224Isogawa Takuji : 2016/08/06(土) 00:12:30.16 ID:vEu3L8tm0

今夜の練習。中距離蹴踏は、軸足を外して前方に滑空する技術が無いと、上体が後転してしまい、球が上方へ外れてしまう。滑空から着地する技術を習得するのに時間が掛かりそうだ。

225Isogawa Takuji : 2016/08/06(土) 00:15:17.35 ID:vEu3L8tm0

今夜の練習。脳野で位置関係を捕捉して、その位置関係の予測が実際と合致しているかを確認する練習。自身の動作で対戦相手の予測や実際も変化するので、自身の動作による影響も考慮して、脳野地図を変化させていかなければならない。

226Isogawa Takuji : 2016/08/10(水) 11:00:18.03 ID:oMNsL21K0

追記>>223

腰を低くして、脚を伸ばして、球の中心に足を当てて球を乗せ、その球に体重や体速を載せるための動作が重要になる。その結果は、方向や仰角や球速や球転の精度に表れる。

227Isogawa Takuji : 2016/08/10(水) 23:49:59.75 ID:oMNsL21K0

今夜の練習。女子。脳内地図と実際との差分を縮めて少なくする

ためには、脳内地図通りに動いてみて、差分を確認するしかない。
その方が、早く速く動けるようになっていく。

体重移動の運動エネルギーを的確に球に伝達する縦振りや横回しの脚の動かし方や足の作り方を試行錯誤し、球を思い通りに飛ばせるように練習する。

228Isogawa Takuji : 2016/08/11(木) 11:55:11.90 ID:57GKt81X0

今日の練習。組織に行き過ぎて、人を見ずにポジションを取りに言うてしまうので、球を通されてしまう。監督の指示が原因だと思われるが、監督は「人から逃げるな」「球を諦めるな」と選手を批難してしまう。

攻められたとして、人を見て防ぐ人と、球を見て塞ぐ人と、その周囲を防御する人との役割分担を瞬時に判断して行動することができる練習をしておかないと、必然的に失点してしまうのである。

229Isogawa Takuji : 2016/08/11(木) 12:01:54.37 ID:57GKt81X0

走り込んで球を蹴る場合、芝生と身体との間で弾性衝突が発生し、地球より軽い身体が上に弾むので、その弾みが球に載り移って球を上を加速してしまう。3歩前に走速を減速させ、球を蹴る瞬間に弾性衝突を発生させないか、走速を減速できない場合は、蹴る瞬間の地面と身体との弾性衝突を利用して仰角を下げ蹴るようになる。

地面と身体との弾性衝突を利用すると、対戦相手の守備の股間を抜いても、ヘディングが可能な高さまで球が上がることもある。地面が天然芝の土芝か人工芝の護謨かによって弾性衝突の加速度は異なるので、練習や試合の前に確認しておく必要がある。

230Isogawa Takuji : 2016/08/13(土) 20:31:51.86 ID:mCKz4IKn0

今日の大津高校との試合。これまでの敗戦でのトラウマからか、判断や行動に躊躇があったが、成功する確率を上げることで自信を取り戻し、早く判断し速く行動できるようになっていった。

Jリーグのユースチームに勝つためには、早く判断して速く行動することが必要であるので、判断が正しい確率や、行動が正しい確率を向上していく必要がある。そのためには映像による客観的な正誤を、感想や感情ではなく、事実や理論として確認することができる必要がある。

232Isogawa Takuji : 2016/08/13(土) 22:13:58.82 ID:mCKz4IKn0

N T T関係者が使用している品性下劣な嫌がらせのための図画であるのだろうか。組織犯罪の隠蔽のために告発者に薬物を食事に混入するような連中である。セクハラの被害者に対しても同様の行為をしているとのこと。>>231

233Isogawa Takuji : 2016/08/14(日) 11:02:24.50 ID:gkuu3yHG0

中村有氏の指導では、対戦相手の実際よりも、組織の体制や構築を優先するため、結果として、正しい判断や行動が晚くなり遅くなる傾向があるので、組織体制整備よりも対戦相手への個人対応を優先し、その個人対応に最適な位置取りを他の選手で行うようにしなければならない。

235Isogawa Takuji : 2016/08/16(火) 18:55:51.95 ID:yrkoAphN0
第31回日本クラブユースサッカー選手権(U-155)大会。
今年は、点を取りに行つての大量失点で、最終日を待たずに予選敗退が決定するという事はなかったようだ。
>>http://www.jfa.jp/match/club_youth_u15_2016/schedule_result/

236Isogawa Takuji : 2016/08/17(水) 01:37:08.62 ID:aPZTufWJ0
昨夜の練習。女子。空地に球を出す場合、距離ではなく、時間(距離÷走速)で計算して球を出す方向や速度を決定する。走速についても、初動の早さが関係するので、対戦相手の守備の初動を遅らせるには、空地に走り込む選手を二人として、左右両方への選択肢を二つ用意する。守備としては、対応する選手を助けるにおいて、選択肢の一つを潰しておくようにする。

空地に球を落とすにおいては、弾みの接地が配球相手の走路上に来るように、球を飛ばす仰角を調整しなければならない。

237Isogawa Takuji : 2016/08/18(木) 11:19:23.19 ID:ji6wkbYC0
今日の練習。クロスでは、対戦相手の守備に対して、近目か遠目かをはっきりさせないように蹴らなければならない。そのためには、複数の走り込む選手が、クロスを蹴る選手から見て、時間差を考慮し、球道上に到達していることが必要となる。

普段のフィードやクロスを意識した中長距離のパス交換練習でも、ゴールの近目に張ったキーパーの頭上を越えて、ゴールの遠目のサイドネットに球が収まることを狙って、球を蹴る必要がある。

ゴールを向かい合わせにL字状に設置し、手前のゴールを越えて、向こう側のゴールの遠目のサイドネットに球を収める練習もあるだろう。

238Isogawa Takuji : 2016/08/18(木) 11:25:40.67 ID:ji6wkbYC0
追記>>236

サッカーボールを使用したテニスやバレーボールはあるが、卓球があっても良いだろう。コートやネットの高さをどの程度とするのか研究開発する必要がある。

ワンタッチやダイレクトが必須であるし、球の軌道や回転の変化に対する予測や対応の技能を高める練習や、球の弾ませ方や球速の上げ下げにも良い練習になりそうである。

下を向いては良いプレーができず、前を向きながら、死角に食い込んで来る球を処理しなければならないので、リフティング

やドリブルばかりをして背が低くなりがちな身体適応の状態からの脱却にも効果がありそうだ。

239Isogawa Takuji : 2016/08/19(金) 23:32:07.85 ID:54AmXn860

今日の練習。中学生。フィードやクロスの軌道が定まらないので、脚の振りだけでなく、体の動きを使って、体重を球に乗せる技術が必要である。バック・スピンを進行方向に一致させて回すことが、速度や方向や落下地点の精度を高める。

240Isogawa Takuji : 2016/08/19(金) 23:38:56.68 ID:54AmXn860

今夜の練習。女子。赤青戦では、劣勢側（青）が蹴るロングパスのほとんどが優勢側（赤）の選手の正面に飛んでしまっていた。

劣勢側は、ポジショニングが固定化して、パスを回す際の位置を探す察知や思考を省くための戦術を採用しているため、対戦相手には、どこにパスが来るかを容易に察知されてしまうのである。

トップチームでも、田坂和昭氏が、そのような戦術や作戦で惨敗していたので、改善が必要である。育成段階では、ポジションやシステムを固定せずに、選手個人の判断力や行動力、選手相互の意思疎通や認識理解を高めるべきであるから、小学生でも選手が監督の言いなりに動かされる11人制をやめて、流動性が高まる8人制に変更されている。

241Isogawa Takuji : 2016/08/19(金) 23:43:00.61 ID:54AmXn860

スルーパスの練習では、正面に反射させて戻って来る球を前方に強く蹴る際に、球が不必要に浮いてしまう事態が散見されたので、球を強く蹴り、バック・スピンで止めるためには、ジャンプして山の低い放物線で落下しながら、球を斜め前方に斬るように蹴る必要がある。

242Isogawa Takuji : 2016/08/19(金) 23:49:39.06 ID:54AmXn860

追記>>240

選手の判断力や行動力を高めるようにする意志や意図も、それに対応できない旧態依然とした監督者や指導員にとっては「迷惑」であるようなので、何とかして監督者や指導員の威厳や支配などを維持しようとして、ムリやムダやムラを増やしてしまうことも多いように見受けられる。

243Isogawa Takuji : 2016/08/20(土) 07:31:13.21 ID:x1zQobFJ0

追記>>241

その際の着地として、前方に向かって着地すると足首を痛めるので、体操の選手が跳馬や床で着地するように、後方に向かって、踵を前方にして着地するようにする。

244Isogawa Takuji : 2016/08/20(土) 11:09:52.73 ID:x1zQobFJ0

今日の京都との試合。前半は攻守のバランスが取れていたのだが、後半は、監督の指示で攻撃一辺倒となり、守備が崩壊して3失点となった。中村有氏は、選手の特徴や特性を生かすことができず、ありきたりの田舎者の作戦しか組めないようだ。

245Isogawa Takuji : 2016/08/20(土) 12:16:47.95 ID:x1zQobFJ0

そう言えば、今日の京都との試合でハーフタイムのミーティングが長引き、選手がグラウンドに出て来るのが遅れていたが、何か中村有氏に故意に敗北をさせられるような指示を出されていたのだろうか。前に張り出しさせられ過ぎ、サイドをがら空きにさせられて、そこを突破されていた。

247Isogawa Takuji : 2016/08/23(火) 22:20:02.47 ID:yc08MKxV0

今夜の練習。良い準備で体勢が出来ていれば、ミス無くケガ無くバレ無くして、球を送り出すことができる。その準備のためには予想や予測が必要であり、計画や約束はブレやズレの原因となる。

248Isogawa Takuji : 2016/08/23(火) 22:25:34.59 ID:yc08MKxV0

今夜の練習。女子。縦に速くを言訳にして、視野を狭くすると、死角から人が入り込み、余計に遅くなるので、縦に早くするには、視野を広げて、時機を早く、球速を速くし、距離を遠くしても、時間を短くするようにする。

代表での選抜になると、縦に速くしろと言われたと勘違いして、視野を狭くしていると、振るい落とされることになる。

249Isogawa Takuji : 2016/08/25(木) 12:29:41.23 ID:LJsC/yUb0

今日の練習試合。小学生。ポジショニングへの意識付けが強過ぎていて、対人守備の初動が晚くなるため、守備が後手後手になり、それをカバーで補おうとするため、崩され易い。

対人守備の判断を優先して、対人守備が不要だと判断した選手がスペースを埋めるポジショニングを取るという優先順位にした方が良い。

対人守備の練習が不足しており、球を奪ったり弾いたりするのか、人の動きを封じるのかの判断が曖昧でどっちつかずになっている。

250Isogawa Takuji : 2016/08/26(金) 00:02:01.19 ID:D4iURBTF0

今夜の練習。1/4コートでの11対11。密集でのパス交換は単発的なパスの連続にしかならず、意図した複合的なパス交換の練習にならず、反射神経を鍛えるだけであり、パスの精度や速度が高まらないのでムダである。

中村有氏は、反射神経が高まれば、パスの精度や速度が上がり、シュートが決まる確率も上がると勘違いしているのだろう。それでは勝てないわけである。時間と体力のムダは辞めた方が良い。

251Isogawa Takuji : 2016/08/26(金) 00:10:09.43 ID:D4iURBTF0
追記>>249

練習方法としては、ゴール前に攻撃4人对守備3人（キーパーを含む）とし、サイドから正確に標的を狙って当てられる距離からその4人以外の攻撃側が球を蹴り、攻撃側の4人うちの2人が、2タッチ以内でシュートするようにする。

守備の2人は、そのサイドから蹴られた球の軌道を予測し、第一攻撃者に第一守備者が体を当て、第二攻撃者に第二守備者が体を当てるようにする。守備者は攻撃者のバランスを崩してシュートやパスを外させるだけで、倒してはいけない。

球が蹴られた瞬間に軌道を予測し、誰が第一攻撃者となり、誰が第二攻撃者となるかを守備側が予測するための練習である。予測も無く、人数さえ揃えれば守れる（数的優位を作る）という練習では練習にならない。

253Isogawa Takuji : 2016/08/27(土) 11:39:49.44 ID:HDj3cBFF0
今日のセレッソ大阪との試合。後半開始早々に失点する弊害への改善が見られない。中村有氏が選手にああしろこうしろと指示をすると、選手の動きが固まってしまい、その隙を付かれる。

選手にああしたいこうしたいを言わせて、その適否や合成を選択や考案しなければならない。監督が選手に仕込みをして言わせると余計に悪化する危険もある。

選手が試合の中で試行錯誤すると、対戦相手の特徴や傾向が浮き彫りになり、最適な守備や攻撃の構築ができるようになる。

254Isogawa Takuji : 2016/08/28(日) 00:04:27.91 ID:d2+vRtwm0
追記>>250

密集での反射神経の練習ばかりしていると、実際の試合での距離や時間の感覚が狂い、近い距離ばかりでの弱く遅い球の緩さでは、実際の試合での遠近や緩急の駆け引きや揺さ振りでは通用しない。

257Isogawa Takuji : 2016/08/30(火) 12:53:32.11 ID:2Mg661jl0
今日の練習。体を大きく速く動かして、球を強く鋭く動かすには、どのような練習が必要だろうか。鳥籠では体の動きが小さいし、リフティングでは強く蹴ることができない。

258Isogawa Takuji : 2016/08/30(火) 12:56:36.62 ID:2Mg661jl0
球の扱いや蹴りの上手な選手を位置取りや体勢作りで褒めたり、位置取りや体勢作りが上手な選手を球の扱いや蹴りで褒めたり、メリハリの効いたコーチング技術が重要そうだ。>>256

259Isogawa Takuji : 2016/08/30(火) 22:08:26.58 ID:2Mg661jl0

今夜の練習。中学生。下級生は、死角に入った対戦相手の上級生に対する対応が晚くなる傾向があるので、システムに偏らずに、対人対応の意識を持つ必要がある。第一選択のパスコースを塞がれると、第二選択の死角方向へのブランクパスに逃げようとするところを捕まえられて、球を奪われることが多かった。

260Isogawa Takuji : 2016/08/30(火) 22:11:11.55 ID:2Mg661jl0

今夜の練習。女子。対戦相手の裏に止まるパスを蹴り込んで走る作戦は有効だが、やりすぎると疲労して足が止まってしまうので、走り込む担当者の走力や疲労や回復を考慮しなければならない。走力を高めることも、もちろん必要である。

261Isogawa Takuji : 2016/08/30(火) 22:41:00.80 ID:2Mg661jl0

追記>>259

システム通りにブランクパスを蹴ると、対戦相手の餌食にされてしまうので、パスの受側は、パスの発側に対して、声出をして、予定よりも前に出すのか後に出すのかを指示する必要がある。

サッカーが高度になると、システム通りをやめて、目で見たり、脳で観た地図を基にして、パス交換ができるようになる。

262Isogawa Takuji : 2016/08/31(水) 08:05:03.01 ID:3UGK9HSY0

追記>>261

剣道でも、守破離と言い、師範の言う通りに守る段階から、師範の言うことを破って自分で動くようにし、師範から離れて自立や自由を得ることが必要とされる。

263Isogawa Takuji : 2016/08/31(水) 08:38:18.53 ID:3UGK9HSY0

今年は、試合の後半の入りが悪いので、監督の話は笑顔で聞いておいて、試合の対戦相手に集中し、勝っていて余裕があったら、監督の言うことも少しは実現してあげて、機嫌を好くしておく、という程度で良いだろう。

265Isogawa Takuji : 2016/09/05(月) 08:53:04.31 ID:DgDXV0lG0

中村有氏は、これだけ迷惑を掛けているのだから、自発的に辞任するべきだが、大分FC以外への恩を返すため、降格させるまで居座らせるつもりなのだろうか。

267Isogawa Takuji : 2016/09/07(水) 22:11:59.41 ID:ij3IGVGj0

今日の練習。小学生。3mゴールだと、どうしてもブロック守備になってしまい、ワンツーマンディフェンスの練習にならないの

で、5 mゴールで練習した方が良さそうだ。

その場合、スライディング・キックを、人に遅れずに、正面から入るようにしておかないと負傷者を多発させる危険があるので、それをどのように練習して負傷予防ができるかが課題である。

球を置いてスライディング・キック、球を転がしスライディング・キック、人も走らせてスライディング・キックするという段階があるようだが。

<https://www.youtube.com/watch?v=o7fv-n8u1gw>

268Isogawa Takuji : 2016/09/07(水) 22:16:50.25 ID:ij3IGVGj0

今日の練習。中学生。単純に距離や速度を計測して走っても有効ではないので、オフ・ザ・ボールの走り方とオン・ザ・ボールの走り方を区別して、ストライド走法とピッチ走法とを繰り返しても耐久できるようにする必要がある。

リオ五輪でのマラソンでも、日本代表選手が走速の緩急の揺動で振るい落とされてしまっていたので、陸上競技界にも問題があるようなのだが。サッカーの作戦でも、対戦相手を走らせて疲れさせるという戦術がある。

269Isogawa Takuji : 2016/09/07(水) 23:38:44.23 ID:ij3IGVGj0

今夜の練習。2 / 3 コートの試合形式。ほとんどシュートできていない原因は、トラップしてターンしてキックするという迂遠な練習をさせられてきたからで、ターンを先行させて、そのターンの中でトラップしてキックするという俊敏な動作を練習しなければならない。監督本人ができないので、そうなっている。

270Isogawa Takuji : 2016/09/07(水) 23:41:24.96 ID:ij3IGVGj0

今夜の練習。女子。雨天では、球と足との摩擦だけでなく、足と芝との摩擦も減少しているので、より体重移動や体幹回転を意識した動作をしなければならない。摩擦は湿度や温度や速度により変化するので、乾燥した状態でも同じようにした方が良い。

271Isogawa Takuji : 2016/09/09(金) 22:52:16.75 ID:3CipMEuA0

今夜の練習。中村有氏は、組織的なセットプレーの指導や指揮ができないようだ。社長人事で強化部長ともども解任するしかないと言える。

272Isogawa Takuji : 2016/09/09(金) 23:02:01.31 ID:3CipMEuA0

今夜の練習。女子。中距離の飛球の落下地点を、背走しながら捕捉するのは難しいし、試合では、対戦相手の守備も待ち構えているのだから、落下地点によって、対戦相手の守備に仕掛けるのか、飛球が落下して弾飛した次の落下地点で旋回（ターン）しながら囲い込むのかを判断しなければならない。

273Isogawa Takuji : 2016/09/10(土) 11:55:53.20 ID:fSZmceNJ0

今日の試合。OFAの柳ヶ浦高校との試合。中村有氏について、「ボランチとセンターバックとの連携が足りない。ボランチが、もっと守備をしないと、センターバックが釣りだされてしまい、失点は減らない」と言ったところ、「二度と来るな」「消えろ」という返答だった。そういう態度や台詞が多い地域でサッカーをやってきてしまったのだろう。気の毒なことである。

274Isogawa Takuji : 2016/09/10(土) 12:42:46.36 ID:fSZmceNJ0

青森県や長崎県では、青森山田高校や国見高校などのサッカーの強豪校があり、そこに優秀な選手を集めようとするが、大分ではそうではない。中村有氏の私的な思惑があるのだろう。騙されて虻蜂取らずに終わる人々もいそうである。両方を相乗効果で強化するというセンスも無いのだろう。ユースの選手も高校や中学校や小学校に通っているのだから。

275Isogawa Takuji : 2016/09/10(土) 18:04:28.06 ID:fSZmceNJ0

青森県代表の青森山田高校は2014年～15年の第93回全国高校サッカー選手権で、大分県代表の中津東高校に、PK戦の末、初戦惜敗しているが、一回戦敗退した選手達は、その後どのようなようになったのだろうか？

<http://web.gekisaka.jp/news/detail/?154648-154648-fl>

276Isogawa Takuji : 2016/09/10(土) 19:02:45.64 ID:fSZmceNJ0

追記>>272

ここで仕掛けるというのは、ヘディングが対戦相手に有利な位置に球が落下する場合には、対戦相手に水平方向にヘディングさせないようにして対戦相手の攻撃を減速させる。中立地点で競るのであれば、身体を回転させながら相手と擦れ違い、飛ばした球を自身で受け取れるようにする。競り合いに失敗した場合の処理は後続の守備に任せる。落下地点が攻撃方向に有利な場合は、対戦相手の守備は正面に待ち構えるので、左右を視覚や聴覚で確認し、頭や足やスルーで他の選手や自分自身に飛ばすようにする。第一落下では収めることが難しく、奪われることが多い。

277Isogawa Takuji : 2016/09/10(土) 21:00:48.67 ID:fSZmceNJ0

陸上の短距離のように後足で蹴る走り方は、前体重になった際に膝が曲がり深くなり過ぎ、そこから加速しようとして転倒すると、過剰な負荷が前十字靭帯に掛かり、断裂する危険がある。前脚を伸ばし、着地させた前足で引っ張る走りの方が、膝の曲がり方が浅いので、安全である。

278Isogawa Takuji : 2016/09/11(日) 17:43:34.08 ID:+jW+v2qA0

今日の広島ユースとの試合。改善や修正されることなく、後半の

開始直後に失点してしまう。監督の指示が劣悪であることが原因であり、中村有氏は指示をしない方が良い。邪魔なのでベンチに二度と入らず消えた方が良さそうだ。

青森市のカルチャーセンターで素人相手の市民講座でホワイト・ボードを使ってサッカーの試合の解説をし、ラインメール青森のサポーターになった方が、他に迷惑や損害を及ぼさなくて良い。ホワイト・ボードを使った講座は試合後の後知恵に行われるべき行為である。

試合としては、フォワードの守備に問題があった。フォワードの攻撃では、守備を倒しても危機にはならないのだが、フォワードの守備が対戦相手の攻撃者を倒すと途端に危機となる。

フォワードの攻撃で、対戦相手の守備を倒すと、自分も次の攻撃ができなくなるのだから、対戦相手の守備を倒さずに、次の攻撃ができるような体当たりの方法を鍛錬していると、守備においても危機を招かなくなる。

279Isogawa Takuji : 2016/09/12(月) 08:23:05.63 ID:tEIG1z1D0
追記>>277

剣道では、礼に始まり礼に終わるとして、正座での座礼や黙想をするが、その正座が、前十字靱帯のストレッチをしていることにもなる。サッカーでもそうらしいが、ルールを守る意識が希薄で、監督が選手に罵声を浴びせたりしている。

280Isogawa Takuji : 2016/09/13(火) 21:43:48.99 ID:Lff0stc00
今夜の練習。中学生。ターンしながら球に入りトラップする場合、左右のどちらの足かや、脚の開き具合によって、球が足に当たるタイミングを前後させて、ターンしている身体の角度を変化させ、球を身体のどちらの方角に置くかを決定する。

そうすると、身体のターンを止めることなくトラップできるので、そのターンの力を使ってキックすることもできる。力加減で球を足に載せたままターンしつつ、その球を足から離すタイミングで、球をキックする方向も決定する。ターンを止めてしまうと、球が足から不意に離れてしまい、球を溢してしまうことが多いようである。

281Isogawa Takuji : 2016/09/13(火) 21:54:17.31 ID:Lff0stc00
今夜の練習。女子。トラップでもキックでも、バウンドしている球の軌跡を、足下の死角の見えない範囲でも予測できていないと、ミスが多くなってしまう。壁当てでも、球が足のどこに当たるかを予測する練習をして、球が足のどこに当たろうとも、トラップやキックは正確にできるようにする。

282Isogawa Takuji : 2016/09/16(金) 22:19:16.69 ID:hMxVo+e40
今夜の練習。中村有氏は「角度」や「アングル」を執拗に叫んでいるが、一向に改善されない。静的に壁のような角度を作っても、

球の速度や回転や歪曲により反射する角度は変化するので精度が向上しないからである。

球の速度や回転や仰角や歪曲に対して、最適な角度を動的に作り出すには、身体動作としての直線運動や回転運動や昇降運動などを多元的に駆使する必要がある。

また、トラップにおいて作る角度とキックにおいて作る角度とを、ターンやムーブやアップダウンで、同時あるいは連続に作り出す動作も求められる。「角度を作れ」と命令しているだけでは駄目であり、それなりの練習方法を実施しなければならない。

284Isogawa Takuji : 2016/09/21(水) 23:17:20.39 ID:ZruqQpGm0

今夜の練習。トラップの監督基準ではミスにならないミスが多い。数cm浮かせてだけで0・0数秒のタイムロスになるし、数cm足から離しただけで対戦相手に奪取されるという意識が足りない。

監督の指導基準が緩慢であるため、フィジカルの柔軟性や強靭性の到達度も低くなり、レベルが低くされてしまっている。

285Isogawa Takuji : 2016/09/24(土) 00:47:09.22 ID:MA2cRFax0

今夜の練習。中学生。ボレーシュートが決まるようになってきたのは良い傾向である。理論を理解できるようになると、理論通りに対戦相手も動作するように錯覚し、対戦相手の非理論的な動作に対応が遅れたり遅れたりすることもあるので、対戦相手の観察による対応をしっかりとすることも重要である。

286Isogawa Takuji : 2016/09/24(土) 00:51:03.20 ID:MA2cRFax0

今夜の練習。女子。青赤戦。赤側がパス・コースを予測し、パス・カットができるようになってきたので、青側は、パスの速度や方向を変化させて更に走るのか、パス・コースの選択肢を作るのかを編み出さなければならない。

287Isogawa Takuji : 2016/09/27(火) 22:33:21.95 ID:rBjBHwu30

今夜の練習。パスの球速が速過ぎると、前方に進めなくなる現象。認識や判断や行動の早さや速さの能力に対し、パス球速が速過ぎてしまうと、足下に球が食い込んで、その地点に身体が釘付けにされてしまことが多い。

パスの送側は、パスの受側の次の行動を支援する球速や壺点に球を送らなければならない。パスが到着するまでに待っている時間がもったいないということでもある。

高速パスに慣れて来て、パス速度が高速でも、次の動作のための認識や判断や行動の能力が高まると、相対的に、パス速度が遅く観えるようになっていく。両方を速め高めながら進歩するということ。パスの速度や精度を高くなっていることが前提でもある。

288Isogawa Takuji : 2016/09/27(火) 22:40:08.63 ID:rBjBHwu30
今夜の練習。中学生。球の速度や経路に対して、身体を動かさず、足脚を動かしていると、球が身体の体軸から遠くなるので、各部の可動範囲が狭くなって、球に掛けられる力が弱くなるので、球に十分な速度や精度を与えられず、球を奪取される危険を増してしまう。

台風の進路の予報円のように、球の経路を予測して、その中心の方向に身体を動かしながら、球に掛けられる力を強くする。

289Isogawa Takuji : 2016/09/27(火) 22:45:55.97 ID:rBjBHwu30
今夜の練習。女子。練習試合の途中で降雨となったので、靴が雨に濡れて重くなり、しっかり蹴らなくてはならなくなったのに、一つのブラインド・パスのパス・ミスから失点してしまったので、自信を無くして、しっかり蹴ることができなくなり、パス・ミスが多発して、崩壊するという悪循環に陥ってしまった。

自信を無くしてしっかり蹴ることができないのは精神力の問題で、靴が雨に濡れて重くなるとキック・スピードが遅くなると知っていることは知識力の問題なので、経験値だけで済ませていると、改善しないこともある。

291Isogawa Takuji : 2016/09/28(水) 07:56:51.57 ID:IsRx+x850
追記>>287

この壺点は、空間的な位置や身体上の部位が、選手個人によって違ったり異なったりしているので、練習で試し撃ちをして、確認しておくようにする。

292Isogawa Takuji : 2016/10/01(土) 00:05:46.08 ID:1yNa4bYB0
今夜の練習。「感覚で蹴るな」は不適切なので、ブラインド・パスをミスした場合、感覚を磨け、耳を澄ませ、声を聴け、脳で観ろ、が正しい。プロチームのユースを相手に、見て蹴るサッカーでは間に合わない。

移動しながら回転して足が球に当たるようにするのは、練習していかないと当たらないので、最初は、軸足を外側へ動かしながら、蹴足を移動線上に動かして、移動と回転とが一致するような動きをすると当たり易い。

http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2016/2016-09-30_MoveAndTurnOfKick

293Isogawa Takuji : 2016/10/01(土) 00:08:58.44 ID:1yNa4bYB0
今夜の練習。女子。雨天での方法論や戦術論を知識として知っていても、それを実行できるかどうかは、技術力や筋骨力に基づくので、練習で錬磨するようにする。

294Isogawa Takuji : 2016/10/01(土) 11:01:01.01 ID:1yNa4bYB0

追記>>292

全般的に足首や膝関節や股関節が硬いようなので、球と接触する時間が短く、制球力が低下している。フットサルは距離が短いので影響が少ないかもしれないが、サッカーでは距離が長いので、それでは駄目である。

295Isogawa Takuji : 2016/10/02(日) 12:27:16.96 ID:qzALrY3A0
追記>>292

膝下だけを鋭く振り抜くと、回転円が崩れて精度が低下するので、回転円を崩さないように、膝下の振りは、股下の回転速度を高速にするために使用する。

296Isogawa Takuji : 2016/10/02(日) 19:52:04.11 ID:qzALrY3A0
追記>>295

球の行方の方向を調整するには、蹴足で調節すると大き過ぎるので、軸足の踏み込みの方向や距離で調整するようにする。操船における艦を蹴足に、舵を軸足のようにして使う。野球競技でも、操船の技術や鍛錬が、稲尾和久氏の足腰を鍛えたそうだ。

297Isogawa Takuji : 2016/10/02(日) 22:13:14.39 ID:qzALrY3A0
追記>>296

佐賀関漁港で行われる関の鯛つりおどり大会のおし初め大会で、和船のリレー競艇が行われている。舵の無い艦だけの和船だが、立ち位置により重心を中心に保つことが重要であることが分かる。

>><https://www.youtube.com/watch?v=u1e4Sj9WDj8>

298Isogawa Takuji : 2016/10/05(水) 23:13:11.25 ID:dy3//kWR0
今夜の練習。中学生。守備において対戦相手の目だけを見てると、その目の動きで騙されるので、対戦相手の全身を見て、対戦相手の動き出しが、肩からなのか、腰からなのか、膝からなのか、足からなのかを観察して、その動き出しに俊敏に反応したり、先周りをして、先を制するというのを訓練しなければならない。

299Isogawa Takuji : 2016/10/06(木) 09:11:50.98 ID:jGocOGpR0
778 Isogawa Takuji : 2016/10/05(水) 23:08:41.15 ID:dy3//kWR0
今日の練習。流動性が低くなる原因として、長距離と短距離や、高速と低速とや、這球と飛球との組み合わせが単調なので、対戦相手の守備に見破られて、どん詰まりになることが多い、ということが挙げられる。>>772-777

それらを巧妙に組み合わせることを意識して、球速や球種を変化させることを意識した練習をしなければならない。

300Isogawa Takuji : 2016/10/07(金) 23:35:02.16 ID:r40v/KRm0

今夜の練習。中学生。対戦相手の攻撃を背負って守備をする場合、攻撃側の走路を塞ぐことができても、配球や蹴踏の球路を塞がないことが多い。対戦相手の位置や動作に対して、その位置や動作から球の位置や球路を把握する知識や知力が必要である。

中学生の場合、体力や筋力や骨格が不足している部分を、脳力や知力や技術で補わなければならない、成長して体力や筋力や骨格が充実してきた時に、その脳力や知力や技術が最大限に発揮できるようにしなければならない。

小学生や中学生から選手を見ていれば、ユースやトップに昇格をした選手がどのようになったかを観て、育成の自信や反省などをこれからの選手に活かさなければならないのではないかと。体力が足りないからと言って、体力を付けさせるだけでは、脳筋蹴球にしかないところがある。

301Isogawa Takuji : 2016/10/07(金) 23:41:25.49 ID:r40v/KRm0

今夜の練習。女子。頭で考えたことと、体で行うこととの差分が発生することが当たり前なので、その差分を怒らず腐らずに根気強く修正していくことが必要なのは、どのようなことでも同じである。

302Isogawa Takuji : 2016/10/12(水) 22:40:26.21 ID:evcPykjm0

今夜の練習。「リスク管理」のための約束事が、プレーを遅れさせて、その遅れによって発生したリスクを回避するための約束事が発動されるため攻撃できない状態が多発する、という悪循環に陥らされている。

そして、その悪循環から脱出するために約束事を全解除すると、守備がバラバラになりメタメタにされてしまうので、その最初の「リスク管理」が間違っているということになる。

リスク管理の方法を、パチンコの釘のような固定式ではなくして、人間として動けるようにならないといけない。人間の判断を、システムやスキームに置き換えて強制するやり方は、進歩や発展を止めてしまう。

303Isogawa Takuji : 2016/10/13(木) 00:43:44.79 ID:cw7MXceR0

今夜の練習。女子。回転する際に、回り過ぎてしまう場合には、軸足を外して回転の勢いを接線方向へと解放する。回転が不足をしている場合には、軸足を回転の反対方向に蹴って動かすことで回転の半径を小さくする。

軸足の足首前方を痛めないように、爪先を開いて横にしたり、踵で地面を蹴飛ばして、軸足側の半身には後方への回転運動を発生させる。

304Isogawa Takuji : 2016/10/13(木) 12:50:46.38 ID:cw7MXceR0
追記>>303

隙間や股下を通すには、軸足を前後左右に移動させ、位置や時機
を守備の予測から遠くしたり近くしたり早くしたり遅くしたりし、
予測を外す技術が必要である。

305Isogawa Takuji : 2016/10/13(木) 22:47:16.01 ID:cw7MXceR0
追記>>302

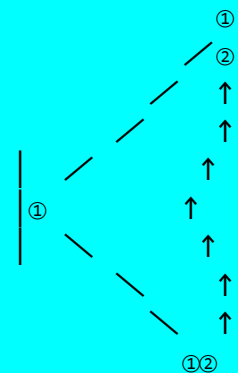
一度ノーガードにした撃ち合いをして、出場する選手の個性特徴
に合致した守備がどのようなものであるかを一つ一つ作り上げていくと
しても、その守備の順番や種類をどうするかに感覚が必要となる。
その感覚が無いと、形式的な約束事をゴテゴテと後手後手に飾り
立ててしまうものだ。

306Isogawa Takuji : 2016/10/14(金) 11:13:10.55 ID:CAj/8UuF0
967Isogawa Takuji : 2016/10/11(火) 23:02:48.01 ID:7Yo1MVh50
漢字が多くて読解できず理解できないだけだろう。サッカーして
いると成績が悪くなるのであれば、そのサッカーが間違っている
証拠である。瞬時に距離や速度や時間を計算しなければならない
のだから、学業成績が良くなるようではなればいけない。>>963
<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1474494421/963>

968Isogawa Takuji : 2016/10/11(火) 23:18:43.76 ID:7Yo1MVh50
追記>>967

距離や速度や時間を計算しなくても済むように足元で繋ぐだけの
サッカーの練習ばかりをすることがリフティングへの執着に表れ
ている。算数の計算と同じで、練習しないと計算する速度が向上
することはない。

一人でも、反射板に反射させた球①を斜めに転がして、その球①
に縦に蹴った球②を当てる練習をすることができる。



<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1474494421/967-968>

307Isogawa Takuji : 2016/10/14(金) 11:14:44.05 ID:CAj/8UuF0
981Isogawa Takuji : 2016/10/12(水) 12:08:40.72 ID:evcPykjm0
追記>>968

幼稚園生や小学生の場合は、地面や床板の上でビー玉で練習することができる。積み木を反射板やゴールにして距離÷速度＝時間の練習問題を解くようにする。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1474494421/981>

308Isogawa Takuji : 2016/10/14(金) 11:16:37.69 ID:CAj/8UuF0
982Isogawa Takuji : 2016/10/12(水) 12:11:56.46 ID:evcPykjm0
今日の練習。劣勢側は、15mや20m先への中距離や長距離のパスで対戦相手に球を奪取されることが多い。15mや20m先に球が届くには時間が必要なので、その時間で対戦相手が動いていることを考慮に入れて、受側相手が球に届いて、対戦相手が球に届かない範囲に、球を蹴る必要がある。

988Isogawa Takuji : 2016/10/12(水) 12:48:46.59 ID:evcPykjm0
台風の進路図は重要な考え方で、球が到着する所要時間の経過で、球受相手や対戦相手の行動範囲が円状に広がる。その円の大きさは、球受相手や対戦相手の走速や判断や察知や方向などで異なるということを脳内地図で計算しておかなければならない。

サッカー経験が下手糞だと、このような考え方も無しに、闇雲に蹴ったり走ったりしていたことになる。>>985

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1474494421/982>
<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1474494421/988>

309Isogawa Takuji : 2016/10/14(金) 11:19:42.70 ID:CAj/8UuF0
追記>>308

攻撃と守備との到達範囲の円弧は、三日月形に空地や隙間を作るので、その三日月形の空地や隙間に合うような曲線を描く球を、配球として蹴るようにする。

311Isogawa Takuji : 2016/10/14(金) 23:24:27.09 ID:CAj/8UuF0
今日の練習。コーチ。梅田高志氏のクロスはヘディングシュートを失敗させているので、良いクロスとは言えない。良いクロスは、球の軌道や回転を工夫することで、ヘディングに当てさえすればゴールに球が向かう。

312Isogawa Takuji : 2016/10/14(金) 23:26:28.15 ID:CAj/8UuF0
今夜の練習。約束事が重複や衝突や対立する場合、失点の第一の被害者は門主なので、門主に、それを修正や仲裁や判断する権利がある。権利には義務を伴うため、門主の仕事である。

313Isogawa Takuji : 2016/10/14(金) 23:55:34.36 ID:CAj/8UuF0

今夜の練習。女子。スライディング・キックの練習。靴の裏には歯が立っていて滑らないので、靴の外側や内側を地面に当てて、滑らせるようにする。

滑り出しの最初から、後足を外側で前足を内側とするとバランスが崩れて転倒する危険があるので、最初は、両足とも外側で滑り出し、ターンする地点で、後足になる足の踵で地面を踏んで滑りを止め、その反動で前足が回転する際に、その適切な方向に前足の外側か内側かを地面に着けるようにする。

後足を踏む位置は、正中線に対して左右のどちらかとなり、それによって回転する方向が変化する。正中線からの踏む位置の距離により回転の速度や軌道も変化する。

315Isogawa Takuji : 2016/10/17(月) 09:20:05.92 ID:addxxozH0
追記>>307

ビー玉の動かし方にもいろいろあり、爪先で弾く方法、人差し指を横に振って撃つ方法、鉛筆の後ろで突く方法などがある。球に回転を掛け、曲げたり、遅くしたり、速くしたりする方法も研究する。指に唾を付けて親指と人差し指で挟んで圧迫して滑らせて射出する独特な方法もある。

316Isogawa Takuji : 2016/10/18(火) 08:42:36.03 ID:INVPZnso0
追記>>315

親指の先と人差し指の第二関節をV字に曲げた間に挟み、ツインシュート（キャプテン翼）のように射出する。

317Isogawa Takuji : 2016/10/18(火) 11:11:49.35 ID:INVPZnso0
追記>>316

人差し指を振る場合、いきなり直角に当てると痛いし、ビー玉へのコントロールが効かないので、15度や75度ぐらいの鋭角や鈍角で球を人差し指に宛てがい、のこぎりを引き押しするように球を人差し指に沿って転がしてから放つようにする。

318Isogawa Takuji : 2016/10/18(火) 22:17:01.37 ID:INVPZnso0

今夜の練習。負傷から回復した選手は、庇い足などで体軸の垂直や水平に歪みが発生していることがあるので、鏡の前で前進後退歩や基礎練習をして、体軸の垂直や水平を矯正しなければならない。

跳躍するなどした際にバランスを崩し、再度の負傷となる危険も高いからである。

319Isogawa Takuji : 2016/10/18(火) 22:25:04.53 ID:INVPZnso0

今夜の練習。中学生。トラップにおいてリフティング技術を使う場合、球の行方を制御するのか、球の行方を察知（擦知）するのか、どちらが優先するのかだが、易しい球の場合は行方の制御ができるが、難しい球の場合は、行方の制御が困難であり、行方の察知（擦知）の方を優先する。乱れたりフティングの方が、擦知能力の鍛錬になる。

シュート練習では、コースを狙うのか、小さくコンパクトに蹴り球の行方をキーパーに察知されないようにするのか、大きな動作で蹴り球速を上げたり、見かけの球の行方の逆を突いたり、逆についておいて、その通りに蹴り込むような駆け引きをする必要がある。キーパーにも記憶力が要求される。

320Isogawa Takuji : 2016/10/18(火) 22:28:48.71 ID:INVPZnso0

今夜の練習。クロスの精度。走りながら蹴らなければならないので、軸足と地面との摩擦が変化するため、軸足を地面から離陸をさせて蹴る必要がある。離陸の方向をできるだけ進行方向に向けさせるための準備動作として、走行の外側迂回や半身の後方捻転が必要である。

321Isogawa Takuji : 2016/10/19(水) 00:26:50.56 ID:/kZoAQo90

追記>>320

人工芝のコートは、中央に分水嶺があり水はけを良くしているということをおぼろげに忘れていた。

322Isogawa Takuji : 2016/10/19(水) 08:59:58.20 ID:/kZoAQo90

300 Isogawa Takuji : 2016/10/18(火) 23:37:45.19 ID:INVPZnso0

松本玲氏は、走速が速いので、トラップの距離を長くしても間に合うところが、スペースが狭くなると間に合わなくなるのだから、トラップの距離を短くしても、歩幅や歩数を合わせなければならない。>>299

306 Isogawa Takuji : 2016/10/19(水) 08:57:45.84 ID:/kZoAQo90

追記>>300

球の速度が球速、走る速度が走速。トラップの距離を短くするには、身体を垂直方向に昇って降ろし、球にバックスピンを掛ける。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1476174406/300>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1476174406/306>

323Isogawa Takuji : 2016/10/19(水) 09:01:50.30 ID:/kZoAQo90

サッカーマインド。INAC神戸の不振。サッカー観が違うため、互いに要求することが異なり、まとまるのが難しかった。福元美穂氏が的確な指示をしても日テレベレーザには及ばなかったと鮫島彩氏。2016年10月14日毎日新聞夕刊6面。

#daihyo #代表 #nadeshiko

同じ練習メニューをこなす日はないそうだが、監督が一方通行で提供する練習の意図を理解しても、選手相互の意図が一致しない。トップダウン的組織の失敗事例である。サッカーは複雑な競技で、金融・物流的な手法では駄目なのである。

#daihyo #代表 #nadeshiko

I N A C神戸では、澤穂希氏が選手の意図を組んで監督や周囲に伝達できていたが、澤穂希氏が引退したので、それをする選手がいなくなってしまったことが問題なのではないか。日本代表女子もそうであったように見受けられる。 #daihyo #代表 #nadeshiko

324Isogawa Takuji : 2016/10/19(水) 23:40:19.49 ID:/kZoAQo90

今日の練習。小学生。パントキックの二次落下での捕球。攻撃側なのか守備側なのかで、一次落下球と二次落下球に対する身体の向きが異なることを、一次落下球の囲い込みと二次落下球の捕球や頭突方向とでステップの違いや落下地点の予測などで学習する指導が必要である。

325Isogawa Takuji : 2016/10/20(木) 08:15:21.30 ID:X7STq60z0

追記>>324

擦知という観点からは、強い球を水平に転がして、その球を刈り上げて頭上に上げ、最初は球を見上げて捕球したり頭突をして、徐々に、球を見上げなくても落下地点を予測して、捕球や頭突ができるようにする。>>319

326Isogawa Takuji : 2016/10/20(木) 08:18:20.35 ID:X7STq60z0

313 Isogawa Takuji : 2016/10/19(水) 12:18:30.87 ID:/kZoAQo90

今日の練習。伊佐耕平氏も、膝下の上下動だけで球を抑えようとしてしまうので、トラップでもシュートでも球を抑えきれず浮かせてしまうことが多い。膝下の質量（重量）だけではトラップやシュートに必要な加速度が足りない。

腰下の太腿の上下動や、腰から肩の半身や、全身の重量も使った昇降動を使って球を抑えるように、球速に合わせた技術が必要である。

後藤優介氏や江頭一輝氏は、高速な球を迎えるにおいて、身体を傾けて仰向けに足を出して止めようとするので、そうではなく、体軸を垂直にしたまま、脚を前後や左右などに開き、膝を曲げて膝下を垂直にして前に出し、球を受けるようにする。その際に、上記の昇降動で上から下への加速度を掛ける。

314 Isogawa Takuji : 2016/10/19(水) 12:21:53.63 ID:/kZoAQo90

山口真司氏は、プレースタイルを山岸智氏と同じにしているようなのだが、年齢が違うので、真似や模倣をするのであれば、同じ年齢の山岸智氏のプレースタイルを山岸智氏が所有している映像などを見せてもらって学習した方が良いだろう。今からそれでは運動量が少ないし、シュートへの意識や実行が足りない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1476174406/313-314>

327Isogawa Takuji : 2016/10/25(火) 22:41:14.21 ID:4fE5RlWp0

今夜の練習。中学生。劣勢側は、優勢側が届く範囲に球を蹴ってしまうので、劣勢側が届く範囲と優勢側が届く範囲とをセットで考えて、劣勢側だけが届く範囲に蹴るようにする。

守備側は、攻撃側の身体を通過することはできないので、攻撃側の身体の陰に球が入るようにすることも肝心である。攻守を逆にしても同じ。

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

328Isogawa Takuji : 2016/10/25(火) 22:49:50.15 ID:4fE5RlWp0

今夜の練習。女子。リハビリで水平や垂直を確認する基礎練習では、棒柱を巡り抜けるスラロームでも、水平や垂直を維持できることを鏡を見て確認する。

球の蹴り返しでは、規定の走路を踏破した既定の位置に球を投げて蹴り返させるだけでは不十分で、既定の位置は回帰点だけにし、自由に前後左右に投げて、不規則性のあるステップに耐えられるようにしなければならない。

球に合わせて蹴り返すステップの難易度を球を投げる側が調節をしなければならないところが難しいだろう。応用練習としては、シュートをキーパーが弾いた球で練習する。

329Isogawa Takuji : 2016/10/26(水) 12:20:33.48 ID:ZWMr1ZfP0

682 Isogawa Takuji : 2016/10/26(水) 12:01:26.78 ID:ZWMr1ZfP0

今日の練習。松本昌也氏は、頭や肩や腰を回転させながら、球や的を捉えきれておらず、回転を止めてしまうので、球を蹴る方向や的を見る範囲が限定されてしまっている。回転を止めずに回りながら、球や的を捉えて、正確に蹴って当てる練習をする必要がある。

高松大樹氏は、幼少期からの球を止めて蹴る癖が抜けきらないので、プレーの範囲が限定されてしまっている。ひと昔前の人達は、マイ・ボールにするときに、一度、球を止めないと気が済まないもので、リフティング技術が必須であるが、テリトリーに球を転がしておけばマイ・ボールにできる人たちは、リフティング技術を重視しない。

なぜ、そうなるのか。

選手がマイ・ボールにすると、監督が指示を出すので、その指示が出るのを待っている間、リフティングをしてボールをキープしなければならないからである。

その結果、選手の観察力や判断力が育たず、プレーが遅れるので、攻撃も停滞し、守備も発達しない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1476174406/682>

330Isogawa Takuji : 2016/10/26(水) 12:24:41.09 ID:ZWMr1ZfP0

今日の練習。保育園生。人工芝の上なので、転んでも泣くだけで済んでいたし、球を追い掛けるうちに、自然に運動になっていたようだ。太り気味の子が多いようだったので、自主性を重視する方向で行動力（判断力）や好奇心（注意力）を高めていく必要がある。

331Isogawa Takuji : 2016/10/27(木) 00:27:05.64 ID:QSfkv5qV0

追記>>330

保育園生は、追い掛けられる方が好きなので、保育士は大変そうである。狭い地域で声だけで追い掛けている振りをしていても、賢い子は見破ってしまう。保育士1人に対して8人もいると8倍は走らなくてはいけないのだが、現実では、1人あたり1/8になってしまうので、子どもの運動能力が低下する。

その1/8×8=1も走っていないことが、保育士の運動能力の低下に表れていると言えるだろう。

332Isogawa Takuji : 2016/10/27(木) 08:54:24.80 ID:QSfkv5qV0

追記>>331

室内で遊ばせて子どもを動かすには、ビー玉やお弾きがあるが、野球やサッカーなどをイメージさせると動きにルールが発生するので、実際に野球やサッカーを体験させておいた方が良いでしょう。

ビー玉やお弾きでのベース巡りやゴール入れなどがある。ベース巡りでは穴を掘る必要があるので、室内ではゴルフのパター練習に使用する台や穴がある。ビー玉やお弾きは、飲み込んでもそのまま出て来る。

高齢者が昔取った杵柄で遊び方を教えたりすることが得意な場合もある。

333Isogawa Takuji : 2016/10/27(木) 11:44:14.79 ID:QSfkv5qV0

738 Isogawa Takuji : 2016/10/27(木) 11:42:38.03 ID:QSfkv5qV0

今日の練習。視野を広げるといのは、静的に視野角を広げるといよりも、身体を回転させながら眼に入って来る状況や状態を脳野の地図上に正確に描き出して、距離や方向に対し必要な球速や球種や精度を動的に判断でき実行できるようにするという事になる。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1476174406/738>

334Isogawa Takuji : 2016/10/27(木) 23:40:55.45 ID:QSfkv5qV0

今夜の練習。リフティングの練習を空中保持だけにしていると、強い球を受けた際に地面に叩き付けて、対戦相手の反対側に落下させ突破するという練習にならないので、実際の試合に合致した

練習をしなければならない。リフティングの方向は上方だけとは限らないということ。

地面に叩き付けた後に自分自身の身体に当てて方向を変えることも可能である。

335Isogawa Takuji : 2016/10/28(金) 19:06:52.77 ID:kXRZS5JN0

軸足を地面に着けたまま蹴ると、球を蹴る衝撃が体内に籠るので、その骨格への歪みが疲労骨折などの原因となる。軸足を地面から離して蹴ると、球を蹴る衝撃が、空中での体重移動に費消され、骨格への衝撃が緩和される。

336Isogawa Takuji : 2016/11/01(火) 23:48:51.05 ID:ED4Yy8MU0

今夜の練習。中学生。球を蹴る際、左右に薄く蹴るのか厚く蹴るのか、前後に深く蹴るのか浅く蹴るのか、足と球が接触している瞬間に触覚から判断して調節できるようにしなければならない。それができるような蹴り方をする。

337Isogawa Takuji : 2016/11/01(火) 23:54:54.54 ID:ED4Yy8MU0

今夜の練習。女子。ラスト・パスに対するダイレクト・シュートがゴールを逸れて外れる。球が後ろや横から来るので、追い掛けてしまったり、待ち構えてしまうので、タイミングがズレている。

球を見ていて蹴るのではなく、球の軌道と足の軌道とが合致する点を予測して決心し、その点を蹴り抜くように練習する。球と足の軌道が一致する空間認識や予測精度を高める練習である。

338Isogawa Takuji : 2016/11/03(木) 12:56:16.25 ID:TA5T/Qbf0

72 Isogawa Takuji : 2016/11/03(木) 12:55:15.98 ID:TA5T/Qbf0

今日の練習。ラダーでのステップやコーンでのスラロームでは、歩幅や踏点が固定的になってしまうので、それだけでは、関節の円滑や筋肉の強化の練習にしかない。トラップやシュートの精度を高めるためには、微妙なステップやターンでの歩幅や踏点や半径や角速の調節が必要である。

ラダーやコーンには複数の種類があった方が良く、歩幅の調節や半径の調節ができた方が良い。自由にステップやターンをして、状況や状態に応じた最適なプレーができるようになることが目標であるはずである。

シュートやパスにおいて、球の軌道と足の軌道とが交わる点に、直線的に入ってしまうと、結果としてのシュートやパスの軌道が固定的になってしまうので、その点に入る体重移動や体幹回転の軌道が曲線的に入れるように歩幅や踏点や半径や角速を調節することができるようにする。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/72>

試合では、固定式練習での固定的な歩幅や半径では対応できないステップやターンをこなさなければならないので、練習から多種多様なステップやターンの歩幅や半径を数mm単位で調節できる練習をしておく必要がある。球や人の位置や動作への対応と一致させてである。

歩幅や半径を固定的にしていると、球と足とが一致しなくなり、球際に弱くなる。

341Isogawa Takuji : 2016/11/04(金) 23:47:41.20 ID:uLbKMUNz0

今夜の練習。CKやFKでも球の曲がりや落ちが足りない。球の回転数が足りないのは、膝下の振りだけで蹴っているからである。膝下だけでは重さが足りないので、球速や転速を出すには、高速に降り抜くため、衝撃が大きく、膝下だけでは軽いので、反動も大きく、膝関節や足首関節の負傷の原因になる。

大腿や上半身の重さも使って蹴ると、運動エネルギーの法則で、質量×速度の2乗となるので、質量を増やすことで、速度や衝撃や反動を軽減できる。等速度運動で体重移動をすると、球が足に付いて来るので、球には大きな加速度を与えることができ、一定の方向に球を向かわせることができる。

342Isogawa Takuji : 2016/11/04(金) 23:52:15.99 ID:uLbKMUNz0

今夜の練習。女子。フィールドに対するヘディングの練習。蹴り方として、縦振りで蹴ると、球が上空に高く上がり、重力加速度で球が高速になり痛いので、球を横振りで蹴り、等速度運動で爪先の上に球を載せて、投げるように抛る。

最初は投げ上げて、蹴り易い高さで蹴るようにして、その蹴点を徐々に下に降ろしてきて、接地した球でも同じように蹴れるようにする。

343Isogawa Takuji : 2016/11/05(土) 19:22:21.97 ID:CCVswbfa0

191 Isogawa Takuji : 2016/11/05(土) 12:02:59.09 ID:CCVswbfa0
高校選手権。大分工業高校の選手は、旋回性能が足りず、水平に体幹や足脚を回転できないので、ボレーのシュートやパスが困難にされ、ダイレクトに蹴れず、トラップで球を収めてから蹴ろうとして、晩れてしまう。

乗用車と競走車とでは設計思想が異なるように、旋回性能を高めなければならない。ダイレクトやワンタッチが基本で、トラップはどうしてもしなければならない場合だけにする。

202 Isogawa Takuji : 2016/11/05(土) 14:21:52.03 ID:CCVswbfa0

高校選手権。大分南高校は、個人の判断として、球を持ってから判断すると晩くなるので、球に触る前に判断して球を誰に何処に蹴るのかを決めておかななければならない。

大分高校の前半は、連動性が逆に桎梏となって対応が第一選択を自由選択に切り替える判断が晩くなっていたが、自由選択を優先すると対応の晩さが改善された。

トラップをどうしてもしなければならぬ場合、対戦相手が接近しているので、正確に相手を躲せるような方向に自分へのパスをしなければならぬ。

204 Isogawa Takuji : 2016/11/05(土) 14:24:09.57 ID:CCVswbfa0
どちらかと言うと、その止めて蹴るが基本というのは素人向けである。ダイレクトやワンタッチで、自分自身へのパスをしなければならぬ。 >>193

205 Isogawa Takuji : 2016/11/05(土) 14:28:25.18 ID:CCVswbfa0
球を高く上げると、頭が痛いだけでなく、対戦相手も寄って来て衝突で痛い目に遭うのが実際なので、間違っではない。 >>197

206 Isogawa Takuji : 2016/11/05(土) 14:30:02.62 ID:CCVswbfa0
追記 >>202

少年サッカーの監督が、選手に指示を出してしまうと、球に触る前に自分で考える力を付ける機会を奪ってしまうので、やめた方が良い。

233 Isogawa Takuji : 2016/11/05(土) 17:59:49.19 ID:CCVswbfa0
追記 >>204

どうしても球を留めたいのなら、1歩の歩幅が50cmとして、3歩相当の半径1m50cmの円を地面に描いて、その円の外側に1～12までの数字を時計盤状に書き、その数字の上に、順番にトラップした球を置くことができるように練習する。

ワンタッチやダイレクトで、5m～10m先の相手にパスをするよりも難しい。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/191>
<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/202>
<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/204>
<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/205-206>
<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/233>

344Isogawa Takuji : 2016/11/06(日) 07:54:57.29 ID:QBhH2ci70
追記 >>343

251 Isogawa Takuji : 2016/11/06(日) 07:51:57.21 ID:QBhH2ci70
初心者は、①球を足下で止めて②球を足下から出して③球を見て蹴るという3段階法となる。

上級者は、初心者の①と②を同時に、①球を足で留めて蹴り易い点に置いて②球の置いた点は見なくても球を触った感覚で分かるので球を見ないで周りを見渡して蹴るという2段階法となる。

昔の人は、初心者の蹴り方を教えられさせられてきたので、今でもできないことがあるのではないかと。教えられ方が良くなかったもので、その人の責任ではないのだが、それを子どもに押し付けてはいけない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/251>

345Isogawa Takuji : 2016/11/07(月) 09:05:14.65 ID:NfmUqm3e0
431 Isogawa Takuji : 2016/11/07(月) 09:03:17.34 ID:NfmUqm3e0
実際に現場で頭を痛がる選手や衝突する選手を見ての記述なので、身体を鍛えればどうにかなると思っているのが間違い。 >>220

衝突するにおいては、身体を回転させながら、相互に歯車が?み合うように擦れ違うと、身体への衝撃や損傷を小さく少なくすることができる。

跳躍して回転しながら擦れ違う練習をしておくが良い。どちら側に回転して擦れ違うのかを瞬間的に決める必要もある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/431>

346Isogawa Takuji : 2016/11/07(月) 11:01:05.05 ID:NfmUqm3e0
追記 >>341

その場合、足と下腿と上腿と腰部などが同一の速度で動作すると物理的に一体化されるので、関節への衝撃や反動を減らすことができ、負傷の危険を防止できる。回転運動と直線運動とを、どのように発生させ移行させるかが重要である。

347Isogawa Takuji : 2016/11/08(火) 10:11:47.21 ID:pTQFYwVn0
Jユースカップの対京都の試合。PKでの失敗は、球速優先練習をしてきたからであり、コースを狙ったり、駆け引きをする練習が足りなかった結果である。
>><https://soccer.skyperfectv.co.jp/movies/jleague/GVde2wD8j-k/>

348Isogawa Takuji : 2016/11/08(火) 10:18:05.96 ID:pTQFYwVn0
野球のピッチャーであれば、空振りを獲らなくてもファールさせていれば次があるが、サッカーのPKでは必ず空振りを獲らなければならない。ファウル・チップでゴールに収まるぐらいまでは許されるが一球勝負である。それでも三振が獲れるルールである。

349Isogawa Takuji : 2016/11/08(火) 22:19:12.39 ID:pTQFYwVn0
今夜の練習。小学生。動いてる球に対して、動いている体で蹴ると、球に足が当たり損ねる。

止まっている球をシュートして、止まっている体でリフティングしていると、動いている球を動いている体で蹴ることが、難しくなってしまう。

動いている球を動いている体で蹴って、動体視力を養わなければならない。

最初は、体の動く方向と、球の動く方向とを、平行に転がして、前後の動きを合わせる。次に、平行に弾ませ、上下の動きを合わせる。

同一方向と反対方向とができるようになったら、直角に転がして、左右の動きを合わせる。徐々に斜めの角度を大きくしたり小さくしたりして、360度の方向から来た球に体を合わせられるようにする。

体の臍（へそ）と球との距離を一定にしておけば、同じ蹴り方をすることができるようにする。

350Isogawa Takuji : 2016/11/08(火) 22:22:35.14 ID:pTQFYwVn0

今夜の練習。中学生。後ろから来た球を前に送る場合、追い掛けて蹴ると球を加速させてコートから出してしまう。後ろから来た球を爪先で前から後ろに刈るようにして躓（つまづ）かせて減速させ刈り上げるようにする。

351Isogawa Takuji : 2016/11/08(火) 22:27:26.09 ID:pTQFYwVn0

追記>>349

球と足とを、脚の曲げ伸ばしや開き閉じで合わせようとする、走行の歩幅や回転の半径がバラバラになってしまうので、定まらなくなってしまう。球と臍との距離を合わせれば、歩幅や半径を蹴るために必要な長短や角度に調節することができる。

352Isogawa Takuji : 2016/11/08(火) 22:39:19.41 ID:pTQFYwVn0

追記>>351

相手に詰められた際に、後方にトラップして球を置く場合、その球を反転して蹴る際に、反転をバックスイングとして球を蹴ると晚くなり相手に更に詰められて球を奪られるので、反転をフォアスイングとして、そのまま球を蹴ることができるように、周囲を観察しておかなければならない。

球の位置を擦知できていることも必要であるが、誤差が出るので、球を攫うように蹴っても、誤差を修正して精度が出るように練習する。

353Isogawa Takuji : 2016/11/08(火) 22:47:46.91 ID:pTQFYwVn0

今夜の練習。女子。フィードの練習。球を爪先に乗せるには、球を予め逆回転させておかないと乗らないので、一発目で球を脚の振りとは逆の方向に回転させておき、その回転の抵抗を使って、足に載せてから離すようにする。

時計盤を想起して、何時何分の位置で球に足を当て、何時何分の

位置で球を足から離すのか、その際の足の脚に対する角度は何度かを実験しながら練習する。体格や筋力によって異なって来るので、自分自身で実験するしかない。

356Isogawa Takuji : 2016/11/10(木) 11:31:17.78 ID:8esLz3ow0

今日の練習。後藤優介氏がゴール前で、シュートなのかパスなのか分からないように動かないと、早めに対応され防がれてしまうので、キーパーを相手にどれだけ悟られないかを練習しなければならない。幅の広い鏡があれば、その前で練習すると良いのだが。

岩田智輝氏は、フィードの際に強く遠くへ蹴ろうとすると、進行方向に球が外れてしまう。回転を掛けて球速を上げると、球と足との接触時間が長くなるので、3時10分程度で球に足を当てていたところを、3時20分や3時30分などで球に足を当てないと、3時などで球を離すことができなくなる。2時50分で球を離すことになるから、球が11時方向に飛ぶのである。

357Isogawa Takuji : 2016/11/10(木) 12:50:59.71 ID:8esLz3ow0

652 Isogawa Takuji : 2016/11/10(木) 12:37:52.46 ID:8esLz3ow0

高松大樹氏が、足下で球を保持できていたのは何年前のことなのだろうか。吉平翼氏は、体格や体重の特徴で、高松大樹氏と同じプレーはできないので、密集で球を貰って前を向くというプレーを要求してはいけない。高松大樹氏に、そのようなプレーを要求した監督が、彼に重大な負傷をさせたとも言える。>>649

田坂和昭氏も、そのようなプレーをジェナン・ラドンチッチ氏に要求して負傷させた。日本のディフェンスが下手で乱暴なのに、欧州選手のプレーを要求してはいけない。

653 Isogawa Takuji : 2016/11/10(木) 12:40:00.01 ID:8esLz3ow0

大津耀誠氏が基礎練習を再開していたが、軸足を地面にべったりと付けていると、捻転や衝撃で、また負傷してしまう危険がある。軸足を地面から離陸させて、捻転や衝撃を緩和する蹴り方を練習した方が良い。

654 Isogawa Takuji : 2016/11/10(木) 12:49:53.64 ID:8esLz3ow0

追記>>653

ゴール前でのシュートで球を浮かして外す選手に、球を浮かさずに体を浮かせて球の下を蹴らないようにしろと言いたいところを、その選手の体幹や体軸の回転が垂直を維持できない状態では転倒する危険があるので、そうは言えないところがある。

基礎練習から軸足を離陸させて空中で蹴る蹴り方を練習していると、自然に体幹や体軸の回転が垂直となり転倒を予防できるのであるが。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/652-654>

358Isogawa Takuji : 2016/11/10(木) 22:20:18.03 ID:8esLz3ow0

今夜の練習。中学生。弾む球の高さを合わせるのに、脚の伸縮で対応すると方向が定まらないので、体の上下で対応すると、転倒の危険があるので、身体を蹴るために必要である回転以上に身体を回転させて、体軸を安定させ、転倒を防止する。

359Isogawa Takuji : 2016/11/10(木) 22:26:27.11 ID:8esLz3ow0

今夜の練習。球の中心に足が当たらないと、衝撃や反動があるので、足が痛くなるが、球の動きを正確に予測できるようになると、球の中心に足が当たるので、衝撃や反動を減らすことができる。野球でもテニスでも、スイート・スポットでの打撃が重要である。

動体視力と的確動作との一致が必要。

360Isogawa Takuji : 2016/11/11(金) 12:40:20.15 ID:GygA7TzI0

708 Isogawa Takuji : 2016/11/11(金) 11:41:11.40 ID:GygA7TzI0

今日の練習。ループ・シュート。上方への高さは合っているが、前方への速さが速過ぎて合わない。上方へ上げる際に、前方への速さも足してしまうので、前方への速さを引くように、球の前方から足を回して入れなければならない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/708>

362Isogawa Takuji : 2016/11/12(土) 17:26:17.46 ID:A16asJhC0

追記>>359

球が回っていると、足を球に当てた際に、球の回転で中心に当たつても、中心から外れてしまい、足が痛いことがあるので、球の回転の縦横斜（たて・よこ・ななめ）を視覚や聴覚や触覚で察知（擦知）して、中心を捉える練習を斬り返しで行う。

斬り返しにおいては、球の球速だけでなく回転の速度や方向を、積極的に変化させて、制御できるように行わなければならない。

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

364Isogawa Takuji : 2016/11/13(日) 19:26:50.41 ID:yzokQKkh0

追記>>352

球を攫うように蹴って、キックやトラップやリフトをする場合には、足が回転する円周軌道と球が通過する曲線軌道とが、2点で交わるようにし、一次の交点で予測との誤差が発生しても、二次の交点で対応できるようにする。

366Isogawa Takuji : 2016/11/15(火) 22:30:14.19 ID:MnvUro170

追記>>364

球を攫うように蹴る場合、球の曲線軌道と足の円周軌道の交点を2つ設けるにおいて、ゴール前では、第一交点を一つのポストに

照準し、第二交点をもう一つのポストに照準する。

球の曲線軌道は物理現象として固定されているが、足の円周軌道は体軸移動と連動させると楕円軌道にすることができるので、球の曲線軌道と近似あるいは漸近させるようにすることができる。

368Isogawa Takuji : 2016/11/17(木) 00:39:54.58 ID:FJJ0d1PT0

249 Isogawa Takuji : 2016/11/17(木) 00:38:48.15 ID:FJJ0d1PT0

今日の練習。トラップの際に踏み込みが晚いと、脚が垂直の状態
で球に足が当たらず、脚が傾斜の状態
で球が足に当たってしまうので、球が傾斜により跳ねて離れてしまうので、足を伸ばすのではなく、体を動かす必要がある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1479040610/249>

369Isogawa Takuji : 2016/11/17(木) 00:40:31.88 ID:FJJ0d1PT0

今夜の練習。中学生。走りながらのトラップでの球の速度や距離が定まらないことが、キックの精度に重大な悪影響を及ぼすので、球の中心の高さに対して水平に体を滑らせるようにして足に当て、球を横回転させて定位置に留めたり定軌道に流したりする練習をしなければならない。

370Isogawa Takuji : 2016/11/17(木) 00:41:03.38 ID:FJJ0d1PT0

今夜の練習。クロスが伸び過ぎるので、球の回転に留意し、回転が順回転なのか逆回転なのかを意識して、練習する必要がある。

球に十分な回転を与えるためには、足と球とが接触している時間を長くする必要があるので、身体を空中で水平に滑らせる時間を作ることで、剛性による衝撃を低下させ、柔性での接着を高めることができる。

371Isogawa Takuji : 2016/11/17(木) 00:41:25.21 ID:FJJ0d1PT0

今夜の練習。女子。球を高く上げてゆっくりと落ちるようにするには、球の空気抵抗を初速では低くし、時間の経過により徐々にあるいは急激に空気抵抗を高めて、所定の位置に落下させる必要がある。

つまり、初速では順回転で蹴り出しておいて、途中でスクリューのように球の上下を変化させ、逆回転で落下させるということ。足の親指から外側の踝（くるぶし）の方向に、足を斜めに横切るように、インサイド・キックからインフロント・キックへと変化させるようにして蹴る。

インサイド・キックでバック・スピンを掛けて、インフロント・キックに切り替えることでフォア・スピンにねじ替えて放つと、最初はフォア・スピンの回っている球が、落下地点ではバック・スピンに変化する。

373Isogawa Takuji : 2016/11/17(木) 12:28:18.71 ID:FJJ0d1PT0
254 Isogawa Takuji : 2016/11/17(木) 12:27:31.99 ID:FJJ0d1PT0
今日の練習。足の踏み込みが晚くて緩いと、球のコントロールも
晚くて緩くなるので、球の方向や速度や回転に過不足が発生し、
受け渡しができなくなる。早く厳しく足を踏み込み、球の制御に
時間や動作を掛ける必要がある。その踏み込みにおける時間認識
や空間認識に対人動体視力が必要となる。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1479040610/254>

375Isogawa Takuji : 2016/11/17(木) 23:52:48.27 ID:FJJ0d1PT0
追記>>369-371

身体を空中に一定の高さで水平に浮かせて滑らせるには、相当の
鍛錬や修練が必要であるので、斬り返しで綿密に反復練習をする。

軸足を左右交互にして、軸足を地面に着けたまま蹴足を球の中心
の高さにする状態から、軸足と蹴足を同じ高さに跳躍して離陸
し、両足を使つての軸足トラップ&蹴足キックを、一度の跳躍で
できる状態になるまで。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#781>

376Isogawa Takuji : 2016/11/18(金) 23:00:20.07 ID:aXXA2t+D0
今夜の練習。できないことをできないままに放置してしまうと、
それができなければできない段階に進めないの、学校の教科と
同じようなことになってしまう。そういう段階が分かるように、
教え方を工夫しなければならない。

377Isogawa Takuji : 2016/11/18(金) 23:04:44.10 ID:aXXA2t+D0
追記>>376

どの程度の段階に到達しているかは、斬り返しをさせて観ると、
ボディ・バランスが地上でも空中でも保持できているかで分かる。
球の乱れを収束させることができずに拡散させてしまうようでは、
ボディ・バランスに問題がある。mm以下の精度で足を球に当て
なければならないのだから、身体が傾いたり振れたりしていると
足が球に的確に当たらない。

378Isogawa Takuji : 2016/11/18(金) 23:08:21.27 ID:aXXA2t+D0
今夜の練習。女子。ミスが減らそうとすると、球速が低下して、
対戦相手に奪取されるリスクを増やしてしまうのだから、球速を
高上させてミスを増やしつつ、そのミスに対応して取り返すこと
ができるようにする練習をした方が良い。

379Isogawa Takuji : 2016/11/19(土) 12:28:22.50 ID:WzkMuG5c0
374 Isogawa Takuji : 2016/11/19(土) 12:27:37.00 ID:WzkMuG5c0
昨日の練習。脚の縦振りや縦回転に、脚の横振りや横回転と親和

するが、芝生の凸凹に対して、縦回転の球は弾むが、横回転の球は凸凹に沿って進む。ディフェンダーの守備でのクリアは縦振りなので、横回転の球でミスが発生しやすく、フォワードの攻撃でのシュートやクロスは横振りなので、縦回転の球でミスが発生しやすい。

球の回転の特性と脚の振りの特性とを勘案し、芝生の状態に対応する。シュートやクロスをダイレクトに蹴らせるパスでは横回転の球が望ましい。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1479040610/374>

382Isogawa Takuji : 2016/11/20(日) 19:36:56.80 ID:e1QfNzOk0

766 Isogawa Takuji : 2016/11/20(日) 19:35:23.47 ID:e1QfNzOk0

今日の鳥取との試合。笛瑠南児如氏は、間合が近くても、軸足側を後方に回転させて、その反動で蹴足を前方に相対的に回転させ、球を前に蹴る技術があるので、一対一での対人距離感が通常とは異なる。練習して装備した方が良い技術の一つである。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1479040610/766>

385Isogawa Takuji : 2016/11/22(火) 23:29:42.11 ID:wBJJ0Uj00

今夜の練習。成人のコーチと違って、中学生は男子でも非力なのだから、下半身の筋力だけを使った瞬発力だけの蹴り方ではなく、上半身の体重も使った跳躍による落下での重力加速度を使用した蹴り方を教えなければならない。

386Isogawa Takuji : 2016/11/22(火) 23:35:26.94 ID:wBJJ0Uj00

今夜の練習。女子。短距離と長距離との間で蹴り方に大きな違いがあり、距離の精度を難しくしてしまっているようなので、基礎練習で徐々に距離を長くしたり短くしたりして、試合でも必要な距離精度を出せるようにする必要がある。

389Isogawa Takuji : 2016/11/24(木) 23:32:17.12 ID:XsnCIIs1V0

今夜の練習。中村有氏は、いつもの通り、言わずもがなのことを言い、言わなければならないことを言わない。感想しか言わず、どうしてそうなったかを考え、そうならないようにするにはどうすれば良いかを提案できないので、チーム力が弱体化する一方となった。

例えば、クロスの仰角が上に行き過ぎる場合には、クロスを蹴るタイミングが着地の直後になっていて、身体が地面からの反発で上方に動く力が働いているので、クロスを蹴るタイミングを着地の直前にして踵を前方に向けて両足着地ができるようにするか、クロスを蹴る仰角を下げるために水平に身体を回転させるなどを提案できなければならない。

391Isogawa Takuji : 2016/11/24(木) 23:47:25.72 ID:XsnCIIs1V0

一昨年や去年の同時期の練習を撮影した映像を、今年の練習映像とを、同じ画面に映し出して見比べてみれば、分かることである。中村有氏がポジショニングしか意識していないことがチーム力を劣化させた原因である。 >>390

392Isogawa Takuji : 2016/11/26(土) 11:54:29.10 ID:ALf6z8ac0

654 Isogawa Takuji : 2016/11/26(土) 11:51:57.02 ID:ALf6z8ac0

今日の練習。伊佐耕平氏は、体重移動も体軸回転も全力を前方へ推進すると、足が球に当たった衝撃を後ろへ逃がすことができず、前方に衝撃の不確実な反動を影響させて、球を逸らしてしまうので、衝突での衝撃の不確実な反動を後方へ逃がし、前方への精度を確実にする必要がある。要らない加速度を捨てるということ。

後藤優介氏は、脳内地図や間接視野が足りないので、ブラインド・サイドへのパスが晚く遅くなり、奪われてしまうことが多いので、積極的にブラインド・サイドへのパス出しを練習して、脳内地図や間接視野の確からしさを高める必要がある。前しか見るなという育成指導はよろしくない。

正確な身体操作や的確な状況判断であるべきところを、それらができない人々が「動物的な勘だ」と蔑み、それを選手が真に受けてしまうと、森本貴幸氏のように進歩や発展を止めてしまう。

身体的な成長や精神的な従順を「大人」と評価する習慣は、人間としての技能的な進歩や教養的な発展を妨げてしまうことがある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1479721593/654>

393Isogawa Takuji : 2016/11/26(土) 22:43:30.54 ID:ALf6z8ac0

追記 >>353

一発目の時の足の甲の傾きを低くすると仰角が上がり、足の甲の傾きを高くすると仰角が下がることもある。足の甲の傾きを瞬時に変化させることは難しい。

396Isogawa Takuji : 2016/11/29(火) 12:21:57.82 ID:/0RfsXpp0

22 Isogawa Takuji : 2016/11/29(火) 12:17:29.76 ID:/0RfsXpp0

今日の練習。見えていないところに、見えていない球を蹴るに、身体の進行方向とは逆方向に、適正な方向や速度を蹴るためには、身体操作を正確にするために、自身の位置や方向を正確に認識し、相対的に移動している配球相手や対戦相手の位置や方向も正確に予測していなければならない。

角度を深く距離を詰めた状態で蹴る練習は厳しいからと、徐々に角度を浅く距離を開けた状態にして練習を緩くしてはいけない。守備対応の練習をすると分かること。

対戦相手との駆け引きで、円陣回転の半径を広げたり狭めたり、左右に移動すると、位置や方向の関係が変化するので、その変化に対応できるようにもする。対戦相手が居ない状態での練習でも、対戦相手との駆け引きを意識した広狭や左右の変化を練習する。

23 Isogawa Takuji : 2016/11/29(火) 12:20:51.92 ID:/0RfsXpp0
追記>>22

大津耀誠氏や江頭一輝氏は、球を見て蹴るように強制されてきたのか、見えないところに見えない球を蹴る場合に不安で球を見てしまうので、その頭の動きで回転軸が揺れたり振れたりしているので、球の方向や速度が定まらない。

見ておいて見ないで蹴る練習をしたり、球が足に触った感触から球を足の上で転がし、蹴る力を調整する練習をする必要がある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1480330873/22-23>

398Isogawa Takuji : 2016/11/30(水) 23:28:24.83 ID:91H17Tpp0

今夜の練習。チームプレーができなくなっている選手は、現実で与えられたポジションに不満があり、プレーも上手くいかないのでストレスが溜まり、鬱憤晴らしにストレス解消でテレビゲームにのめり込み、好きなポジションでの虚構のプレーで成功や得点することに中毒症状を発症している疑いがある。

現実として、前方で斜めに走っている自隊フォワードと対戦相手のディフェンスが居れば、そのディフェンスに球を当て外に出させれば、前方でのスローインを獲れるのだから、最低でもそうしなければならない。

自隊フォワードとしては、対戦相手のディフェンスから球を奪う練習になるので、その練習機会を奪ってはいけない。

399Isogawa Takuji : 2016/11/30(水) 23:31:01.33 ID:91H17Tpp0

217 Isogawa Takuji : 2016/11/30(水) 12:44:10.57 ID:91H17Tpp0

今日の練習。守備が接近して、距離が詰まり角度を深く蹴る場合、守備が接近する前に、蹴る力を確保するために、早く回転運動を始めておいて、球を晩らせた足で蹴るようにする。足首を振じらないように、足の方向を回転方向に向ける。

見えるところに見えている球を蹴る、リスクを取らせない練習をさせられていると、そうせざるを得ない時に足首を痛める。

218 Isogawa Takuji : 2016/11/30(水) 12:46:33.12 ID:91H17Tpp0

大津耀誠氏は、地面から高く弾んだり浮いたりした球は、軸足を離陸させて柔らかく上手に蹴るが、地面に着いた球は軸足を着地させたまま蹴るので硬くなる。地面に着いた球でも、軸足を離陸させて蹴るようにすると良いのだろう。球威は、体幹の回転だけで発生させなければならない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1480330873/217-218>

400Isogawa Takuji : 2016/11/30(水) 23:35:22.00 ID:91H17Tpp0

今夜の練習。女子。蹴踏の仰角を抑えるには、球の中心を水平に斬る必要があるので、球の半径の高さを意識し、足が地面に水平に周回するように動作する。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-010.htm#152>

401Isogawa Takuji : 2016/12/01(木) 13:18:18.74 ID:KYBYIjq00

追記>>400

この場合、球と足とが衝突する衝撃を、どのように緩衝するかが重要であり、衝突にならないように、足の内側や外側で球を転がして、遠心力で球を足に付着する。

402Isogawa Takuji : 2016/12/02(金) 22:33:26.29 ID:fkjko+SU0

今夜の練習。中村有氏の監督業が上手くいかない原因は、選手がミスをするとう笛を吹いて練習を止めてしまい、選手にミスを取り返す機会を与えなかったり、思惑と違ったり、何か気に入らないことがあるとう笛を吹いて練習を止めてしまい、選手の自由な意思や判断や特技を認めないことにある。

その理由が説明されることはなく、「俺はこうしたいんだ」だけを示すので、選手には分からない。本人もあまり上手ではないので、実技で示すことも無く、選手に貴重な一年間の無駄足をさせてしまった。

皇甫官氏がトップチームに韓国人選手を送り込みたいたがための悪意があったのだろうかと思われかねない。

403Isogawa Takuji : 2016/12/02(金) 23:20:20.16 ID:fkjko+SU0

今夜の練習。女子。キック精度が上がってきたので、位置移動において、どこに隙間や空地を開けるかの共通認識が重要であると同時に、その動きで、どこに隙間や空地が発生してしまうのかを考えて、守備を構築する必要がある。中央とか側方とかのゾーンでなく、斜めや個性を意識しないと、一流には勝てない。

404Isogawa Takuji : 2016/12/02(金) 23:22:56.66 ID:fkjko+SU0

398 Isogawa Takuji : 2016/12/02(金) 12:40:30.92 ID:fkjko+SU0

今日の練習。距離感が狭く近いので、広く遠くすると、パス精度が重要となる。パス精度が低いと、狭く近く小さく弱くなるので、チーム力も低下する。距離が2倍になると、誤差も2倍になるので、方向や速度や回転を意識した球扱いを要求される。

少年サッカーで球を止めさせると、その練習にならないので有害だが、その精度を出せる指導者が少ないので、そうなると思うのだろう。指導者が努力して習得しなければならない。

後藤優介氏は、球の回転への意識が不足し、ラスト・パスで蹴踏する相手が扱い易いような回転を与えた球を送ることができないでいる。水を入れて20m先に置いた10リットルタンクに球を

当てて、左右や上下に球が動くように練習しなければならない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1480330873/398>

406Isogawa Takuji : 2016/12/03(土) 22:14:04.13 ID:qEjVzm8F0

浦和の守備の戻りが最短距離を走る直線主義なので、葡萄牙仕込の金崎夢生氏の斜曲主義に勝てなかった。直線主義の裏に出して斜曲主義の前に球を出す、後の先である。

#JLeague #daihyo #代表

今日の槇野智章氏のPK献上は、代表対豪州における原口元気氏のPK献上と同じ現象であると見受けられる。浦和の守備の走行がなぜ急減速できないのかを修正する必要がある。陸上走行では腰が高過ぎて身体を留められない。 #JLeague #daihyo #代表

407Isogawa Takuji : 2016/12/04(日) 07:51:01.37 ID:0ISQlmR70

追記>>404

精度をより追求するのであれば、10リットルタンクの代わりに球を一個置いて、その置いた球を弾き飛ばして、蹴った球を置くような精度を追求することもありうる。

412Isogawa Takuji : 2016/12/06(火) 23:01:32.88 ID:l8ewBz4w0

今夜の練習。クロス。下半身の筋肉だけを使って脚を素速く振り抜く蹴り方では、球と足との接触時間が短くなるので、スイート・スポットを小さくし、当たりが良ければ良いが、当たりが悪いと乱れてしまう。

当たりが悪い場合の工夫として、当たりが悪いと擦知した瞬間に脚の振り抜きの速度を緩めて、身体を前に出し、体重を乗せて、射出時刻を遅らせて、球速を速くし、蹴踏の時機が同時刻になるようにする。

413Isogawa Takuji : 2016/12/06(火) 23:08:48.06 ID:l8ewBz4w0

今夜の練習。衝突を回避するには声掛けが重要だが、衝突しても安全を確保するために脛当て同士で当たるようにすると、負傷を最小限度にすることができる。一度衝突した脛当ては緩衝機能が低下しているので、必ず交換する。

414Isogawa Takuji : 2016/12/06(火) 23:19:12.76 ID:l8ewBz4w0

今夜の練習。女子。斜めに球を動かすと走る距離が増えて、動き出しのタイミングが厳しくなるので、意識して練習する。球速を緩めると奪われる原因になる。個性については、足下を見ずに、周囲を見渡せるようになるしかない。

416Isogawa Takuji : 2016/12/09(金) 23:48:36.10 ID:xPEFPqhb0

今夜の練習。女子。一流チームには卓越した個性（速走、精度、決定）の選手が存在し、縦や斜に対応した横一線の守備をすると、その個性で優位に立てる守備選手を発見して突破しようとするので、その個性に対抗できる選手が専担として対応する必要があることもある。

様々な攻撃の戦術や作戦に対応して、守備の戦術や作戦の変化が必要になるので、監督の指揮能力も要求される。

417Isogawa Takuji : 2016/12/09(金) 23:52:56.00 ID:xPEFPqhb0

中村有氏は、スタイルという名称の固定観念に選手を当て嵌めてしまうので、部員が100名程度の私立学校では、そのスタイルに合致した選手を発見できるかもしれないが、大分トリニータのユースでは1学年10数名で全員が試合に出るように選抜してのチームなので、選手に合わせてスタイルやシステムを選択や考案するという能力が要求されている。

なぜなら、大分トリニータは、大分県のチームなので、大都市や私立高と異なり、監督の好みに合った選手を選ぶことができないからである。合わないところで腐るよりも、合うところへ行った方が良い。

420Isogawa Takuji : 2016/12/14(水) 00:16:02.26 ID:TLvqDArw0

今夜の練習。中学生。球を見て蹴ろうとして、球を足下から視野の中に出すと、身体から球を離してしまうことになるので、球を奪われ易くしてしまう。

足下の身体に近い球を見て蹴ろうとすると、頭が動いてしまい、体軸が揺れて精度が出なくなる。球をトラップした際に、触覚で球の位置や軌道を正確に予測して、球を見ないで蹴る練習をする必要がある。

また、蹴る球を置く位置を少数にしておく、その位置に嵌まらない球を蹴らざるを得ない場合に、蹴踏や配球の絶好機を無駄にしてしまうことになるので、得意な球を置く位置（ツボ）を増やしておく練習が必要である。

421Isogawa Takuji : 2016/12/14(水) 08:34:41.01 ID:TLvqDArw0

昨夜の練習。女子。足下の球を回転の半径を小さくして蹴る場合、球速を上げるには、蹴る前に軸足で地面を蹴っておき、体重移動の等速度運動の速度を上げておく準備が必要である。球と体との位置関係の準備も必要となる。準備が晚れたり位置が違っていると球が乱れる。

424Isogawa Takuji : 2016/12/15(木) 01:25:53.07 ID:Kto7myvV0

N T Tで通話記録を入手するスパイ活動をしていた外国勢力が、配下の精神科医を使って、内部告発者を「精神分裂病」に仕立て上げ、排除したということ。 >>423

425Isogawa Takuji : 2016/12/15(木) 01:37:54.55 ID:Kto7myvV0

外国の軍隊によるスパイ活動なので、両親を騙すは、妻を脅すは、かなり惨虐であった。食事に神経を麻痺させる薬物を仕込むこともさせていた。その毒性によって、体重が100kg近くにまで増えたこともあった。>>423

427Isogawa Takuji : 2016/12/15(木) 08:07:52.91 ID:Kto7myvV0

「独自の指導法と指導論」なのだろうか？サッカーを観たままを、自分自身で実験して書いているのだから、あなたはサッカーとは違う何か別の競技をしてきたのではないか。>>426

”日本人は、海外のまねをするのではなく、自分達の持っている特長をもっと生かすべきだね”とイヴィチャ・オシム氏も言っている。

昨日の鹿島の試合でも、ポゼッション率が低くても要所を締めて勝っていたが、欧州で圧倒的に強いチームの真似をしていても、現実の対戦相手に勝てるはずがない。

429Isogawa Takuji : 2016/12/15(木) 12:50:14.08 ID:Kto7myvV0

そういう意味では実証されたということになる。>>428

433Isogawa Takuji : 2016/12/15(木) 19:19:13.69 ID:Kto7myvV0

これを実証するのは、自分で練習をしないとできないので、練習してみれば良い。あなたが指導者である必要はない。>>430

もし、あなたが指導者であるとする、この程度も読解できないようでは、資質や能力が足りない。選手が気の毒で可哀想である。

434Isogawa Takuji : 2016/12/16(金) 23:45:31.79 ID:ly6Lk+2N0

今夜の練習。女子。裏を取るということは、対戦相手の複数選手の死角を発見して入り込むということなので、味方同士でも視野から消えることがある。

間接視野としては、対戦相手の選手の顔の向きを観察して、その後ろ側に裏を取りたがる味方選手が入り込んでいるに違いないと考えて、そこに球を抛り込むようにすると、当たることもある。

裏への抛り込み方法として、横からの曲球や、中からの股抜や、上からの落球が有るが、それぞれについて、通過軌道や球速方向や落下地点が、抛り込む選手により異なるのだから、裏を取って入り込んだ選手は、距離感を考えて、入り込まなければならない。

436Isogawa Takuji : 2016/12/17(土) 10:47:45.12 ID:wVbJgcMa0

あなたに読解力が足りないから、そういうことになる。私は別に構わない。内容に対して、意見や批判ができないので、そのような愚痴ばかりを並べて書いてしまう。>>435

438Isogawa Takuji : 2016/12/17(土) 12:59:21.21 ID:wVbJgcMa0
既に先人達によって実証された結果が、現在の低迷状態なので、それは否定されることになる。>>437

442Isogawa Takuji : 2016/12/17(土) 18:27:09.54 ID:wVbJgcMa0
先人の言ったことでも、伝言ゲームのように違ったり異なったり誤ったり狂ったりして伝わっていることがあるので、正しいとは限らない。練習指導や試合指揮についても、実証されている方法だと本人が思い込んでいたとしても、実際にはそうになっていないことがある。>>440

中村有氏の場合は、チームに適しているかどうかという以前に、違いや異なりや誤りや狂いが多い。だから、無理や無駄が多く、選手に徒労や悲嘆を負わせた。彼は劣っていたし、それが実績として実証された。練習法や指導論が優れていようが、それを実践できなければ、猫に小判、馬の耳に念仏である。

444Isogawa Takuji : 2016/12/17(土) 19:34:21.81 ID:wVbJgcMa0
あなたがそう思うのなら、従わなければ良いだけのこと。結果がどうなっても私は知らない。参考しなかった結果は、悲惨だったということが実証されてはいるが。>>443

447Isogawa Takuji : 2016/12/17(土) 20:54:10.81 ID:wVbJgcMa0
CWCを見ていても、基礎がしっかりしているから、あれだけのことができる。中村有氏の蹴り方は、回転軸も回転面をブレユレで、球に安定性や制球力が無く、見るに堪えない。監督ができていないのに、選手に教えることができるはずがない。

448Isogawa Takuji : 2016/12/17(土) 21:05:00.59 ID:wVbJgcMa0
代理人が自分自身を有利にするために、普通の外国人選手でも「優秀な選手」であるかのように偽装する詐欺が多発してきたが、それを更に有効にするために、ユース選手の知識や技量を衰えさせようとしているようだ。>>446

450Isogawa Takuji : 2016/12/17(土) 21:53:24.00 ID:wVbJgcMa0
優れた指導を求めたい選手心理は理解できるが、結局は実践するのは選手自身なので、時間の無駄や労力の無駄は省きたいものであろう。選手に自由を与えて試行錯誤させ、適切な指導を都度に行える監督者や指導員が優れている。

見る目が必要であるのだが、それができず、決まり切った練習法やらせるだけで、ありきたりの指導論を言うだけの監督や指導ではつまらないことになる。>>449

452Isogawa Takuji : 2016/12/18(日) 00:02:30.60 ID:7X7Mm13C0
スポーツの理論は、自分自身でやってみて正しいかどうかを確認するに限る。やってみて上手くいかなければ、あなたには合っていないか、誤解しているか、どちらかというだけのこと。理論を考えた人の体格や体力に特化していることもある。 >>451

背の低い選手が考えたサッカー論を、背の高い選手にやらせると、球を見て蹴る癖が付いて猫背になったり、姿勢が悪くなるので、負傷しやすくなるようだ。

454Isogawa Takuji : 2016/12/18(日) 00:05:02.56 ID:7X7Mm13C0
追記 >>452

猫背になると体幹回転での中心設定が難しくなり、安定した速度や方向や仰角の球が蹴り難くなる。姿勢が悪いと回転軸や回転面の安定性や同一性が損なわれる。

456Isogawa Takuji : 2016/12/18(日) 07:51:58.51 ID:7X7Mm13C0
米軍や英軍の軍事無線会社であるモトローラやヴォーダの勢力を日本に侵入させ、グリコ森永事件やオウム真理教事件で通話記録による犯罪捜査やテロ対策をさせた。

米社や英社に、日本の企業や政府の顧客取引系列や指揮命令系統を捕捉させ、移民系や外資系の勢力を拡大させたのである。金融や物流の分野で低金利・低価格攻勢を仕掛けさせた。

N T Tの法人営業部門関係者は、その移民系や外資系の店舗展開で新規契約を獲得し、組織内で昇進した。慶応大学や早稲田大学の学閥の所業であり、上智大学や立命館大学などのミッション系スクールが幫助している。

457Isogawa Takuji : 2016/12/18(日) 08:11:22.87 ID:7X7Mm13C0
その通話記録の漏洩を内部告発されたからと、報復人事をしたり精神科医を動員して休職や解雇へと追い込んだりしてはいけない。人事情報会社に虚偽の人事情報を流してもいけない。 >>455

459Isogawa Takuji : 2016/12/19(月) 00:06:17.37 ID:WK1Jn3Dv0
CWCでの鹿島。疲労してくると、対人守備で人を追跡するよりも、楽をして位置取りを優先してしまう隙を突かれてしまった。少年時代から、対人守備を重視しておかないといけないのだが、高校サッカーのトーナメントで楽をする守備を植え付けられると、そんなことになる。

460Isogawa Takuji : 2016/12/19(月) 07:54:37.76 ID:WK1Jn3Dv0
有能な選手は、足下を見ない。球が足に触った感触で、球が何処にあるかを把握している。少年時代から徹底されていないと身に付かないこともある。

462Isogawa Takuji : 2016/12/20(火) 23:21:10.74 ID:xia9QzpE0

今夜の練習。女子。ゴール前の攻防で、ドリブラーがドリブル・シュートを撃てないと、ディフェンダーを引き連れてスペースを空けておき、そこにヒール・パスや股抜き・パスで、シューターがダイレクト・シュートを撃てる球を置くことができない。

ドリブル・シュートは、縦振りのスイングではなく、廻し蹴りのターンで蹴るので、身体の前や横に球を置いて、身体を回転させながら竜巻のように跳んで、球に足を当てるようにする。

463Isogawa Takuji : 2016/12/22(木) 23:26:40.27 ID:StcCOZC30

追記>>462

ドリブル・シュートの場合、特に、少年の土砂面であると、球が弾んでいることが多く、スイングの縦振りでは、球が上に上がり過ぎてしまう。

そこをターンでの横振りにして、球が上がり過ぎるのを防ぎ、球の前後・左右・上下の位置を、足の触覚で擦知し捕捉できているように練習する。

464Isogawa Takuji : 2016/12/23(金) 21:07:06.79 ID:JT5wbHtK0

幼少期からサッカーシューズを履き慣れていると、纏足のようになってしまう足が小さく細くなり、甲が低くなって、足首が弱くなってしまうことがあるのだろうか。

中古のスパイクを揃えて、足の大きさの成長に合ったスパイクを選ぶようにしてはどうだろうか。保護者の負担も軽減できる。1年程度で壊れることもないだろうし。中敷きを変えれば使えるのではないか。

469Isogawa Takuji : 2016/12/28(水) 12:44:46.00 ID:/IDM2LxP0

今日の練習。女子。パス・ミスをしたことは、最初にパスをした本人が分かることなので、一番最初にファースト・ディフェンスとしての動きをしなければならない。それによって、周囲の守備の動きも決まって来る。

攻撃では、クロスの種類に工夫が必要である。無理に前向けに球を送ると、速過ぎてしまうので、横に対戦相手の守備が居ても、その頭の上を越えて、ペナルティ・エリアの外か内かぐらいの所に、キーパーが届かない範囲に、球を落とすという方法もある。

ヘディングすると、どこに球が飛ぶか分からない人も、落下地点を予測して囲い込み、背面トラップする練習をして球を捕ることができると、次への展開が可能になる。球の軌道を予測し、適正な位置取りができるように練習をすると、ヘディングでも球が頭に当たるようになる。

そのクロスを蹴る場合、人が走り込んだり囲い込んだりする動作に必要な時間を考慮して、人が間に合うように、球速や仰角などを考えて蹴るようにする。滞空時間や落下地点がどうなるかを、蹴って試す練習をする。



[Isogawa Takuji 2004](#)