

# JFA 2007 National Training Center

## ✚ 環境のキーポイントは「指導者」です。 「サッカーの基礎基本」を理解させる指導をしましょう。

日本サッカー協会(JFA)は、「JFA2005年宣言」での「2015年に世界のトップ10を目指す」という約束を掲げ、世界をスタンダードとした強化育成を推進しています。

数年前と比較して個人のレベルは上がりました。上がったといっても、世界との差が依然としてあるのも事実です。

様々な大会から「プレッシャーの中での基本技術の精度がかけている」という共通した報告がされました。プレッシャーがかかる中で技術が発揮できないとしたら、それはプレッシャーのせいではなく、そもそも技術が身につけていないということです。プレッシャーがない中では完璧に発揮できる技術を身につけることが大前提です。正確にプレーすることがいかに大切か意識させ、正確にプレーする習慣を身につけさせることが重要です。

選手の育成では、「ベーシックな部分の共有」はなされてきています。そして「特徴のない選手が増えてきた」ということも近年言われています。良い選手をどう評価していくか? …… 今後の課題として、指導者が選手の特長・個性を見出し、伸ばしていかななくてははいけません。それには、選手を評価する目を磨いていくことも、指導者に求められています。

指導者のレベルが上がれば、日本のサッカーのレベルも上がります。すべての指導者が同じベクトルのもと、協力して連携していくことが大切です。すべての指導者のリレーションで選手は育っていきます。リレーしてバトンタッチしていく感覚を指導者が持っていなければ、一流の選手は育ちません。

お互いに協力していく姿勢を持ち続けていく必要があります。

## ✚ 世界基準を目指す

われわれが基準とするのは世界レベルです。

『一つ一つのプレーの精度に対する日頃の意識の差』が、世界との差になっていると考えられます。

世界レベルでは、10回プレーするのであれば、10回あるいは9回成功するレベルにあり、だからこそプレッシャーの中でも精度が落ちずにプレーできるのです。

確かな自信と裏づけがあるからこそ、ボールから目を離せる時間が長くなり、プレッシャーをプレッシャーと感じずにプレーすることが可能となるのです。そうしたプレーが、冷静な判断に基づく状況に応じたクリエイティブなプレーと評価されるのではないのでしょうか。

止める・蹴れる・運べる、が正確にできない選手が落ち着いて周りを観ながらプレーすることはできません。まして、ぎりぎりで判断して変えることのできるプレーは不可能です。そう考えると、止める・蹴る・運ぶ、といった基本技術のトレーニングをもう一度見直し、プレッシャーのない中では妥協せずに100%の精度を要求したトレーニングをさせることが、特に育成では必要です。

サッカーの本質は、「ゴールを奪う、ゴールを守る、ボールを奪う」ということです。このサッカーの本質に立ち返り、本質に向かうクオリティを上げる意味での技術を追求していきましょう。

## 🚩 長期的視野に立った選手の育成

育成の過程において、各年代ごとにそれぞれやるべきこと、求めるクオリティがあります。

子供は大人のミニチュアではありません。

技術の習得に最適なのは、ゴールデンエイジの時期です。発育発達上の特徴から、一生のうちでも特にさまざまな動作が即座に身につくという特徴を持った時期です。この時期に、ボールスキルをトレーニングの中心とし、左右両方の足で同じように自由自在にボールを扱えるようにしましょう。そして、ポストゴールデンエイジに成長して変化した身体に技術を適応させ、速く強く発揮できるようにしていくことが重要です。それぞれの年代の特徴を生かし、最大限の効果を上げ、一人ひとりの選手を完成期へと導いていきましょう。各年代に関わる多くの指導者が、それぞれの役割を果たして選手を送っていくことが重要です。

## 🚩 10年以内に世界のトップ10を目指す!

そのためには、技術の精度に向けた指導が必要です。選手を変えることができるのはわれわれ指導者です。

## 🚩 トレセンでの約束

1. ハードワーク (hard work)  
とにかくあきらめないで、気を抜かないで、すべてのことをやりきること。
2. 失敗をこわがらない  
失敗しないでもできることは、そんなに難しいことではないということです。  
自分のできないことにどんどん挑戦してみよう。  
失敗して当たり前。挑戦しないこと、もっとうまくなろうとしないことが本当に恥ずかしい。
3. 勝つことを楽しもう  
どうやったらかてるのかな? いつも考えて狙っている人のところにチャンスは転がり込んでくる。
4. サッカー以外のこと  
友達と楽しく話ができていますか? 学校の勉強の中にもサッカーに役立つ情報はたくさんある。
5. ありがとうを忘れない  
家族、友達、コーチ、みんなが応援しています。ありがとうの気持ちを忘れずに。  
ボールやシューズなどの道具、グラウンド、サッカーに必要なものを使っています。ありがとうの気持ちを忘れずに。

自分ひとりでできるメンタルトレーニングで、『フォワードの法則』というものがあります。

**尊敬・応援・感謝** という三つの気持ちを相手に与えればそれだけで自分自身のフローが深くなるというスポーツ心理学です。

尊敬 『リスペクト・マインドを持つ』

相手を尊敬すれば、邪念が消え心も安定します。

リスペクトマインドが自分の為になっていく。

誰に対しても敬意をもって接する。

応援 『チア・マインドを持つ』

ライバルを勇気づけると、自分の気持ちもポジティブに。

心からライバルを応援する。相手の成功を願うチアマインドは相手だけでなく自分も元気にする

効果がある。

感謝『アプシエイト・マインドを持つ』

苦しいときも『ありがとう！』感謝の心がメンタルを育てます。

私が頑張れるのも、必死で戦っているライバルがいるおかげです。ライバルに ありがとう！という気持ちを持つ。

苦しい場面でも感謝の気持ちを忘れないこと。

ここまで心のエネルギーを高められれば、どんな厳しい状況でもプラス思考で乗り切れることでしょう。

三つの気持ちとも見返りを求めては駄目です

どんな逆境でも真価を発揮できる人になりましょう。

## U-12 のコーチに求められるもの

### 1. フィロソフィー

Players first! ゲームは選手のもの!

#### 1) 大人の考えを押し付けない

近年、画一的な指導や教え過ぎによって、自ら考えないで常に指示を待っていることがよく言われています。

子供は本来、無邪気な発想や思いも寄らぬアイデアを持っています。しかし、大人が正解を教えていたら子供は大人が言う正解だけを探してしまい、自分自身の考えを出さなくなります。

常に自分で判断・決断をしなくてはならないのがサッカーです。たとえ間違っている子供の見解を聞き、受け止めてあげることが、その後の自己主張や自己責任を取れる選手に成長することにつながります。

#### 2) リスクを冒すチャレンジを認めましょう

子供は技術が未熟なので、自陣からボールを運ぶとミスが多くなります。ボールが相手陣内にある方が得点の可能性は増えるかもしれません。しかし、大人が関わらず子供だけでゲームを行なわせてみると、むやみに相手陣内にボールを蹴りこむことはむしろ少なく、子供なりに判断し自分のできるボールの運び方をして行きます。

この年代でリスクにチャレンジしなければ、年代が上がるともっとチャレンジできなくなってしまいます。

リスクを恐れずにプレーしミスしたらそのミスを自ら取り戻せる選手を大切に、成長させましょう。

### 2. 年齢やレベルに応じたアプローチ

技術獲得の年代 ～ ゴールデンエイジ～

#### 1) レベルに応じたトレーニングメニューの作成

ナショナルトレセンのコピーが必要なのではない

ナショナルトレセンのトレーニングメニューをすべてのチームで行なうことが正しいわけではありません。トレーニングメニューは選手のレベルによって変化するもので、コーチに求められることは、目の前の選手に合ったトレーニングメニューをクリエイティブに能力です。

選手に理解させ納得させること（選手を見抜く目を持つ）

同じチーム内でもレベルの差があるのは当たり前。同じトレーニングメニューでもプレイヤーのレベルに合わせた個別なコーチングが大切です。

そのためには、コーチが選手の力量を見抜く目を持つことが大切です。

的確なアドバイスで選手自信がうまくなったと自分で思えたら、その選手はコーチを信頼します。

## 2) 技術の獲得

プレー回数の確保

『数多くプレーさせること』もう一度、自分自身のトレーニングを検証して下さい。プレーをしている選手よりも止まっている選手の方が多くなっていませんか。

1 プレーした後、次のプレーまでにインターバルが長過ぎませんか。

良い習慣（Pass & move, Look around, Meet the ball）

ゲームに使われるスキルは、クローズドスキル(相手や状況に対応する動作を伴わないスキル)ではなく、オープンスkill(動きながら状況を観ながらのスキル)が必要になります。

『常に動きながらのプレー → その後に再び動く』ことが重要です。その中に判断の要素を追加していく。そうすることで、ボールをプレーしながら技術・判断・持久力を同時にアプローチすることができます。

## 3. 育成のサッカーは教育的であること

選手を自立させるコーチ

### 1) 自分のことは自分で行なう

そしてコーチがまず実践（見本になっていますか）

サッカーのことやできることを大人(保護者)が手伝わないようにしましょう。

保護者がチームを応援するのは当然のことですが、チームの中に入って、何もかも役割を担ってはチームも選手も自立できません。

まず、大人が自分のことは自分で行い、選手から見てもよい見本となりよい影響を与えられるようにしましょう。

### 2) 子供の間違いを受け入れましょう

子供は自己主張します。その自己主張は間違っていることもあります。しかし、子供の間違いは否定してしまつてはつきから意見を言わなく・言いにくくさせてしまいます。

間違っているでも受け入れてもらえれば、間違いを恐れずに意見を言えます。

主張した理由は何か。その理由は自分のためか。違う意見とどのように組み合わせて考えるか。そこが議論の始まりです。

### 3) 子供と同じ目線で接しましょう

怖いコーチだったら目をあわさないかもしれません。優しいだけならただ遊んでしまうかも知れません。

育成には、優しく見守り、してはいけないことに対しては叱る厳しさが必要です。良い父親でありよい兄貴であるためにも、選手を上から見るのではなく、同じ目線で接することが大切です。

## **選手として心がけよう**

クリエイティブでたくましい選手に!

あわてないプレーをしよう

あわててボールを失わないようにしよう

あわてないだけの技術を身につけておこう

そのためには、選択肢を複数持っておこう

いい準備をしておこう

いいファーストタッチをしよう

判断しよう!

そして、日頃から

いろんな場面やいろんなスキルに積極的に挑戦しよう

成功体験を積んで、自信につなげよう

サッカーをよく知り、楽しもう

### 1. On the pitch

観る・コミュニケーション → 判断+技術 を発揮 → パーフェクトスキル獲得 → クリエイティブなプレー

### 2. Off the pitch

食事・ルール・休息・あいさつ → 自己管理

自分のものは自分で (自分のことは自分で) 管理

ルールを守ろう

あいさつをしよう

サッカー選手として何をすべきかいつも考えよう

何事も前向きに! 、積極的に!

### 3. 良い習慣 ( Good Habit ) の追求『基本の習慣化』

### 4. 勝利のためのメンタリティ

闘う姿勢、勝利への闘志

Be Alert! (油断するな、警戒しろ、注意を払え)

向上心、プライド

## Field Player Theme 01

ゴールへ向かう

### FIELD PLAYER THEME 01

### ゴールへ向かうプレー

## 1 ウォーミングアップ ボールワーク

#### [ルール&オーガナイズ]

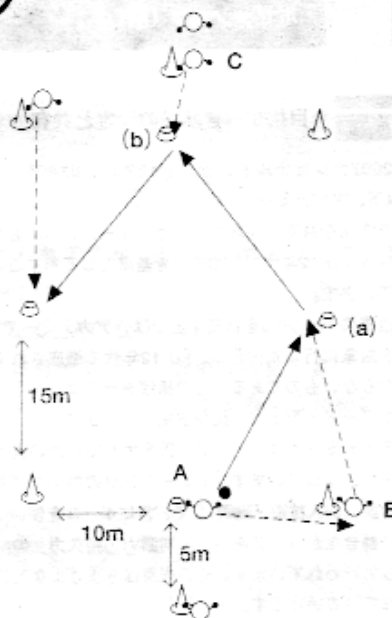
- 5人1組
- Aはマーカーに向かってパス (a)
- Bはマーカーでボールを受けられるように動き出す (a)
- BはCの前方のマーカーにパス (b)
- Cはマーカーの前でボールを受ける (b)

#### OPTION

- ・壁パス
- ・ひとつ飛ばし

#### KEY FACTOR

- ボールに寄る
- 動き出しのタイミング
- パスの質
- パス&ムーブ
- ボールの移動中に観る



## 2 シュートドリル①

#### [ルール&オーガナイズ]

- Aはドリブルでカラーコーンへ向ってドリブルし、コーンをフェイントでかわした後、B前方のマーカーへパス
- Bは、AからのパスをCの2つ前方のマーカーへパス
- Cは、Bからのパスをコントロールしてシュートする

#### KEY FACTOR

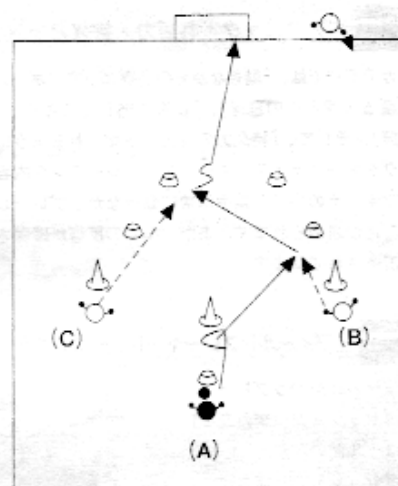
##### (シュート)

- アプローチ
- 立ち足の位置
- 立ち足の柔軟性
- 当てる部位の固定
- ボールをよく観る
- 正確に狙う
- ファーストタッチ

##### (コントロール)

- 素早くシュートのうてるところにコントロールする
- ボールの置き所の工夫
- コントロールからシュートまで早く (ワン・ツー)

(パスの質 (強さ・方向・タイミング))



## Field Player Theme 02

ポゼッション (組み立て)

### FIELD PLAYER THEME 02

### ポゼッション (組み立て)

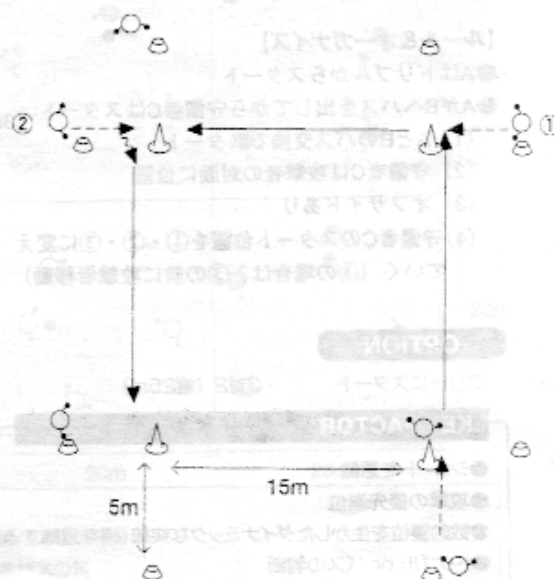
#### 1 ウォーミングアップ ボールワーク

##### [ルール&オーガナイズ]

- ① 動きながらパス (ボールが90度)
- ② 動きながらターン (止まらないでプレー)
- コントロールからパスまでを速く
- コーンに当てるようにボールを出し、受ける選手はボールに寄ってコントロールし、次へパス

##### KEY FACTOR

- ボールに寄る
- 動きながらのコントロール
- 動き出しのタイミング
- ボールの移動中に観る
- パスの質
- コントロールの後のプレーを早く



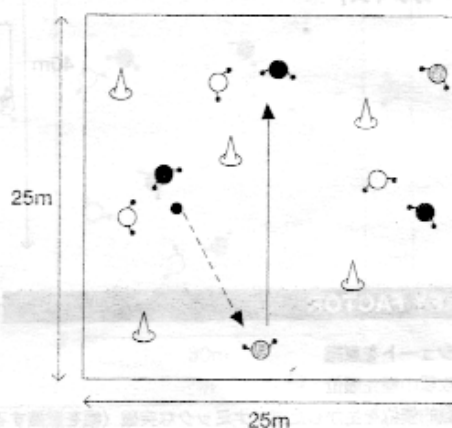
#### 2 3対3+2フリーマン

##### [ルール&オーガナイズ]

- フリーマンは常に攻撃側
- コーンに当たったら相手ボール
- 制限をつける (タッチ数・リターンパスなし)

##### KEY FACTOR

- 観る、観ておく
- パス&ムーブ
- パスの質
- コントロールの質
- 意図的にスペースをつくる、使う
- キャップの共有
- 切り替え



## Field Player Theme 03

### ゴール前の攻防

# FIELD PLAYER THEME 03

## ゴール前の攻防

### 1 ウォーミングアップ

#### 【ルール&オーガナイズ】

- Aはドリブルし中央のマーカー(●)へパス。その後、Cからのパスを受けてシュート
- Bはドリブルし、Cへパス。その後、Aからのパスを受けシュート
- ※AはBとタイミングが合わなければ、途中でもパスする

#### KEY FACTOR

##### (シュート)

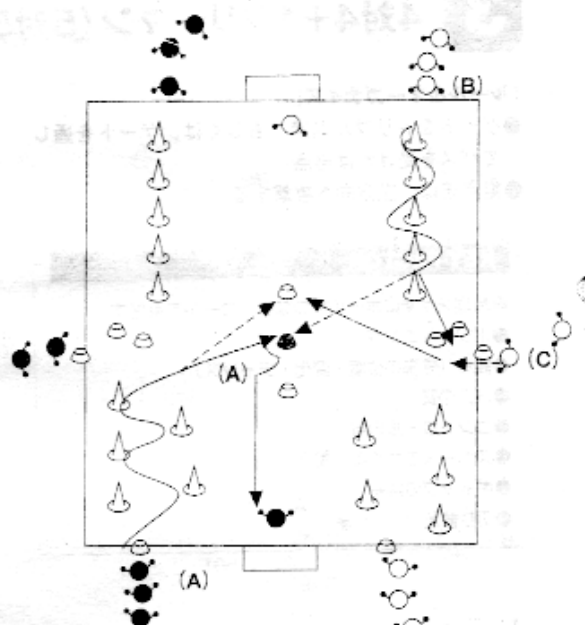
- 立ち足の位置
- 立ち足の柔軟性
- 当てる部位の固定
- ボールをよく観る
- 正確に狙う

##### (コントロール)

- 動きながらコントロールし、すばやくシュートがうてるようにする

##### (ドリブル)

- 立ち足の柔軟性
- 頭を上げる
- ボールの置き所の工夫



### 2 1対1からシュート

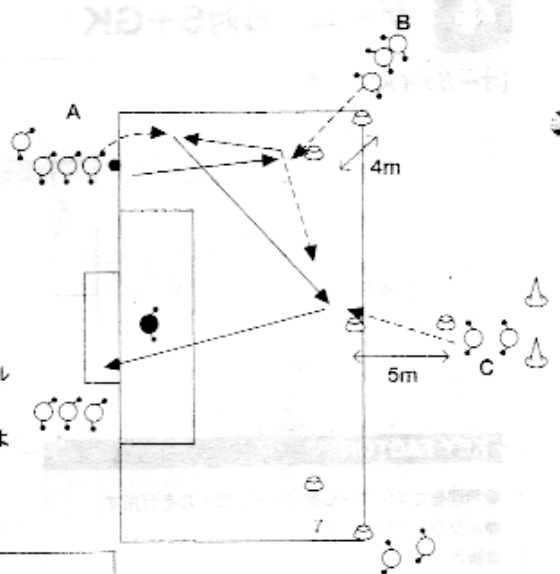
#### 【ルール&オーガナイズ】

- AはBの動き出しに合わせてBとのリターンパス
- Cはボールを引き出し、コントロールからシュート
- マーカーでボールを受けられるようにする
- ワンタッチでシュートをうてばうつ
- Bはリターンパスをした後、すぐに守備をする
- 守備側はボールを奪ったらコーンゴールに攻撃
- ワンタッチでシュートをうつのが無理であれば、コントロールしてからシュート
- シューターがコントロールミスすればシュートをうてないように、Bの選手をコントロールする

※ファーストタッチ後、1、2のリズムでシュートまで行く

#### KEY FACTOR

- ボールに寄る
- しっかり観る (GKの位置)
- 動きながらのコントロールとシュート
- シュートの正確性 (両足で)
- 動き出しのタイミング
- リバウンドの意識



## Field Player Theme 04

ポゼッション (崩し)

### FIELD PLAYER THEME 04

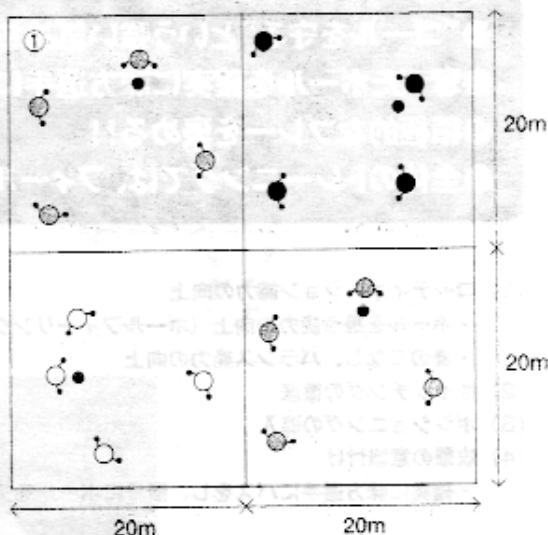
### ポゼッション (崩し)

#### 1 ウォーミングアップ

##### 【ルール&オーガナイズ】

##### ●4人1組または5人1組

- ①4人か5人でグリッド内を動きながらパス交換
- ②①+隣のグリッド内の選手にパス。パスした選手は別のグリッドに移動する
- ③4つのグリッドでパス交換。パスしたらパスしたグリッドに移動
- ④タッチ数を制限し、負荷を上げる(くさびはワンタッチなど)



##### KEY FACTOR

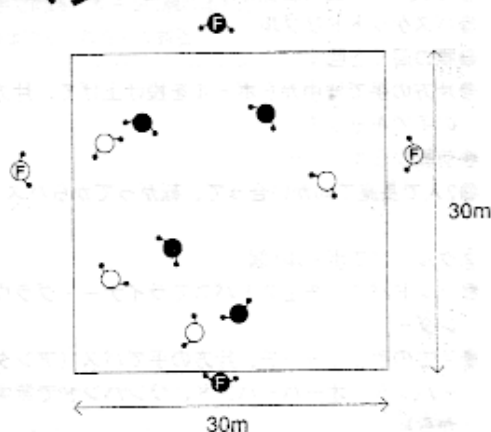
- 観る → 状況の変化を読み取る
- ボールに寄る
- 動きながらのコントロール

- パス&ムーブ
- パスの質
- 明確なアクション(大きく、強く)

#### 2 4+2フリーマン対4+2フリーマン

##### 【ルール&オーガナイズ】

- ①フリーマンから逆のフリーマンにボールがつながれば得点。ボールを受けたフリーマンはファーストタッチでグリッド内に進入する
- ②レベルによって守備側のフリーマンがグリッド内に進入してもよい
- ③攻撃側の後方フリーマンのグリッド内への進入あり(他の選手が代わりに外に出る)
- ④レベルによってタッチ数を制限する



##### KEY FACTOR

- ポジショニング
- パスまたはドリブルの判断
- 観る

- 優先順位
- パスの質
- コントロールの質

- スペースをつくる、使う
- ギャップの共有
- 切り替え