

大人の方へ

僕たちの試合を見に来てくださってありがとうございます。
また、いつも僕たちのスポーツ活動を支援していただきありがとうございます。

今日は僕たちの一日です。

僕たちはサッカーを思う存分にやろうと喜んでここに来ています。

もちろん誰でも勝ちたいに決まっています。

でも一番大切なことはプレイができるということなのです。

だから、どうか僕たちの思うようにプレイさせてください。

ピッチのそばで怒鳴らないで、相手チームや彼らのサポーターに対してもフェアでいてください。

ミスプレイをいちいちなじらないでください。僕たちはしょんぼりするだけで、何の役にもたたないですから。

以上、よろしくご理解ください。

子ども一同

同じ時間を練習していれば、同じ時間だけ試合に出れるチャンスがあります。

スイスサッカー協会 の少年サッカーより (ジェフユナイテッド千葉・市原 育成部長：池上 正 氏)

日本の少年サッカーの不条理

・ 個人技術偏重

技や型にこだわって、気でプレーできない。

ぎこちない技や薄いボディシェイプでも、有効なしっかりした動き・意図のある動作でプレーする

る

方が良いプレーにつながる。

・ 勝利至上主義

誰も勝ちたいに決まっている。選手は勝敗よりもプレーしたいのに対し、大人は勝ち負けや試合内容に率先して結果を求める

・ 教え込み

サッカーをプレーする中で、選手達が自分自身で学び習得すべきものを、大人がすべてのことを頭から教え込んでいるせいで自発性が養われない

自主的に行うことで、よいプレーができ伸びる。

・ 幼いサッカー

サッカーのプレーをするよりも、その場面場面のシーンを行って満足している(PKやセンタリング

グ

シュート、キックテニス、が例え)

・ 大会結果主義

成績にこだわるのは、大人!。選手は成績よりプレーする・試合に出れることが一番の望み。

勝利至上主義の育成は不要

今までの少年指導

・ 恐怖の教育・指導法

大きな声、態度、で相手を威圧して無理やり聴かす

・ 学校教育・指導法

安全優先、統率優先、

とにかくランニングしてからの練習などナンセンス(走るときにもボールを使用)

古い昔ながらの習慣は不必要

・ 罰ゲーム・指導法

罰ゲームを科して、罰をさせるより、できなかった事・失敗した事を反復させる

特に、人数割りのような不条理を伴う罰ゲームは問題外

算数は割り切れないものもあるけれど、サッカー(対人的なもの)は、割り切れ!!

・ 比較・指導法

誰か(対人)と比較するのは、大人が自ら見たものでしかない

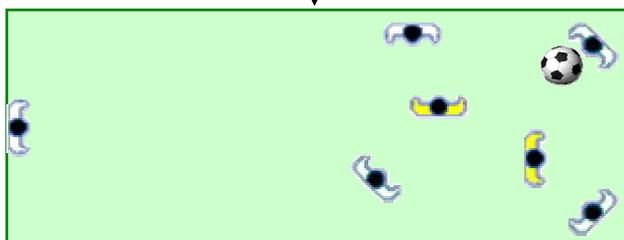
年齢別指導



				
年齢	6才～8才	8才～9才	10才～11才	11才～12才
個人技術	ドリブル ボールキープ フェイント	キック パス シュート	ボール コントロール	ヘディング
戦術	個人戦術 フェイント ^{2対1} ディフェンス	グループ戦術1 3対1 4対2	グループ戦術2 3対1 4対2	グループ戦術3 5対2 5対3 4対4
	プレゴールデンエイジ		ゴールデンエイジ	
コーディネーション	基本的な運動 走る、転がる 跳ぶ、投げる うける、まねをする 鬼ごっこ	ランニングフォーム スキップ、ジグザグ サイドステップ、バック走 ボールを見ながら走る 鬼ごっこ	正しいフォーム 柔軟性のトレーニング ジグザグ走 ランニング方向転換 ジャンプトレーニング 敏捷性トレーニング	フォームの完成 フリーランニング (戦術的要素を含む) 高いボールの認知 スムーズな動き ローパワーで

練習の実際

5 対 2 (エリアは、長方形)

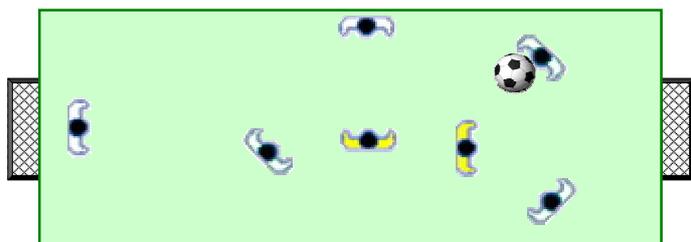


ポイント

5 対 2 でのボール回しから、
遠いサイドに誘導する事で
形に変化が生じる。

1 + 4 対 2 のボール回しに変化
この時の 1 のイメージは、
逆サイド・フリーのサーバー
として意識付ける。

5 対 3 (ミニゲーム形式)



ポイント

ミニゲームとして行う。
1(GK) + 4 対 3 のゲームに変化
そういうスタイルのプレイヤーは、
即座に注意する。

チーム対戦型ゲーム ... チームとしての達成感を養う

チーム対戦型の攻防戦では、全員が一丸である事を条件に、以下のようなテーマを与える。

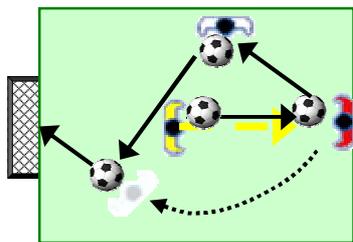
全員がボールに触れないとシュートができない
ゴールが決まったときに同時に全員が歓喜を上げないとノーゴールとする
全員が敵陣に入っていないと、コールが決まってもノーゴールとする

ペア・サッカー ... コミュニケーション、状況判断力、連続した動きを養う

2人で手をつなぎドリブル、フェイント、シュートを行う。

ワンペアをつくり、消化型(テーマをクリアしていく)のゲームを行う
ワンペアをつくり、対戦型のミニゲームを行う
走りの早い選手同士、走りの遅い選手と走りの早い選手、などバリエーションを変える

状況の中から判断し、変化する ... 低学年のボール・相手・ゴールへの意識



ディフェンダ(黄)からオフェンス (赤)にパスを出す
D(黄)はパスを出したら、O (赤)にプレスをかけに行く
O (赤)は、O (白)にパスを出し、スペースへ走りこむ
O (白)は、O (赤)にパスを出し、O (赤)はシュートをうつ

サッカー本来の姿が表面化してくる
D(黄)が、インターセプトしに行く
O (赤)がパスせず自分でゴールしに行く
O (白)が、パスせず自分でゴールしに行く
D(黄)が、そのままゴールキーパーになる