

Open Skill - Closed Skill

1, オープンスキル Open skill

目でボールを追ってからだを動かすのに重要です

相手が常に変化するような状況下で発揮される技能のことです

相手があり、刻々と変わる攻守状況に一番ふさわしいプレーを選択できる的確な判断力とそれを実行できる技術力

相手がいて刻々と変化する状況下での技術

クローズスキルを含む「技術力プラス判断力」

状況判断の能力や戦術眼を養う練習

2, クローズスキル Closed skill

体の感覚の方を重視するのに重要です

外的要因に左右されない状況下で発揮される技能のことです

ボールを思い通りに扱える正確な技術力

敵がいない安定した状態での技術

技術の正確さを追求するための反復練習

試合と切りはなした形での反復練習

3, 判定・ポイント

オープンスキルはよいが、クローズスキルの習得が十分でない

試合中にパスをいい所に出そうとしましたが、うまくパスができない

クローズスキルは身につけているけれど、オープンスキルの訓練ができていない

練習中にディフェンスがいないときには、正確なパスやドリブルができるのに、試合になるとパスミスやドリブルミスを繰り返す

4, トレーニング

クローズスキルが身につけていないと、オープンスキルに優れることはできないというのが原則です

クローズスキルをきっちり取り組む

クローズスキルを実践で使える状況をつくりオープンスキルに成長させる

クローズスキル

判断を伴わないクローズスキルは、小学生年代こそが学習に最適な時期です

この時期には、神経系の発達が大人の90%以上に達しており、特に吸収力が高いので様々なスキルを習得するのに理想的です

一度身につけた技術は、神経回路が形成され、トレーニングを休んでも低下しないので、大人になっても活かせる恒久的なものといわれています

ボールフィーリング、ボールタッチを養う 例えゲームと切り離れた形での反復練習

試合で通用する技術に向上させるためには、オープンスキルを伸ばす練習とクローズスキルを伸ばす練習を交互に行うことが大切です

試合形式の練習だけでは正確さを追求するための反復練習が不足するし、試合と切りはなした形での反復練習だけでは、状況判断の能力や戦術眼が養えません

オープンスキル

判断の的確さ・素早さを養う。 例えボールタッチの回数を制限した試合形式の練習

試合では、身につけた技術を状況の変化に対応して、いかに適切なタイミングで駆使するか、またどの技術を用いるかといった判断力すなわちオープンスキルが重要となります

いかにしてクローズスキルからオープンスキルへ移行させていくか、またどのようにして与える負荷を増していくか、といったことが重要なポイントとなってきます

どんなに優れた技術、能力を持っていても、正確に適切なタイミングで活用することができなければ宝の持ちぐされになってしまいます

実戦で重要なのはオープンスキルであり、このレベルアップが重要となります

5, アイディア イマジネーション ファンタジスタ

最近では、理論的な統一・確立された周知のトレーニング法が行き渡り、「技術・戦術」のレベルも確実に向上している

反面、効率的で効果的なトレーニングが、逆に選手の個性、創造性を摘み取ってしまっている

理論に裏付けられたトレーニングも必要ではあるが、大人の考えや知識を強要せず、「自ら工夫したり、問題解決したりする力」を育てるトレーニングの必要性を再認識しなければならない

自由な発想でサッカーを楽しむ経験が、その選手にドリブル突破やトリッキーなパスなど、卓越したサッカーの支えとなる

どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。

それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていても決して身につけません。

