



選手を伸ばすコーチはここが違う！
選手をその気にさせる指導者の意識改革
海外トレーニングメソッド

試合に近い状況に導くための指導法

トレーニングメニューテキスト

指導メニュー

テーマ：パス&ムーブ

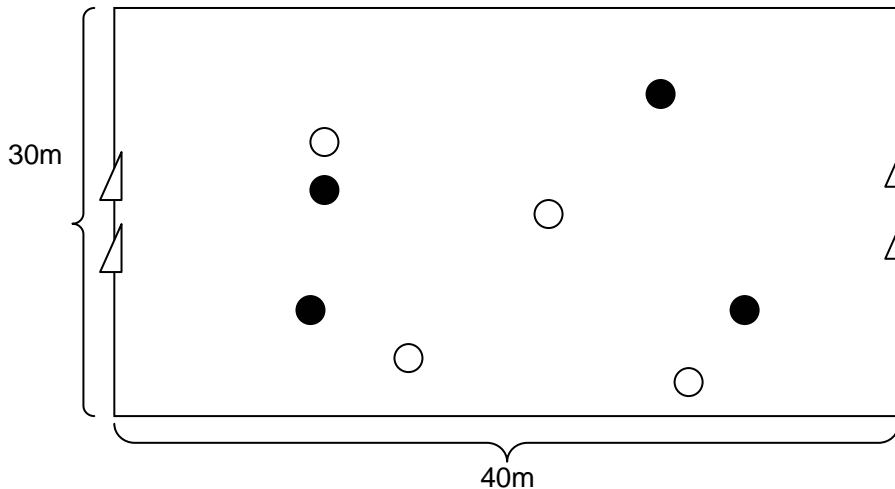
- ①4 対 4 ミニゲーム
- ②3 チーム パス&ムーブ
- ③2 チーム対 1 チーム パスゲーム
- ④2 対 1 さまざまなパスオプション
- ⑤2 対 2+GK ミニゲーム
- ⑥7 対 7 ミニゲーム

株式会社イースリー

トレーニングメニュー1
4対4 ミニゲーム “Reading the Game”
～ゲームを読む力(状況判断)～



1. 設定



- 両サイドにコーンでゴールを設定
- 10 分間のトレーニング
 - 5min フリータッチ
 - 3min 2 タッチ
 - 2min ダイレクト
- キックイン・ゴールキック・ドリブルインによるリスタート

2. トレーニングの狙い

- 選手たちができるだけ多くのゲームに関わり、なおかつチームで縦・横の関係を作る。
- ゲームの中で、選手たちのオフ・ザ・ボールの動き、パスや動きのタイミング、サポートの角度、コミュニケーションなどに注目し、「いつ、どこで」正しい判断ができるか指導していただくために有効である。

3. ポイント

- ボールの位置に対してスペースをいかに有効に使えるかを考えさせる必要がある。
- サイドに大きくひらくことで、マークを分散させる。

- トップの選手が高くポジションをとることでより攻撃のバリエーションが増やせる。

4. まとめ

- トレーニング全体でもとめるもの、それは選手たちの「ゲーム理解」である。サッカーというゲームの中で彼らのテクニックやアイデアを十分に引き出すためのいくつかの方法を紹介したい

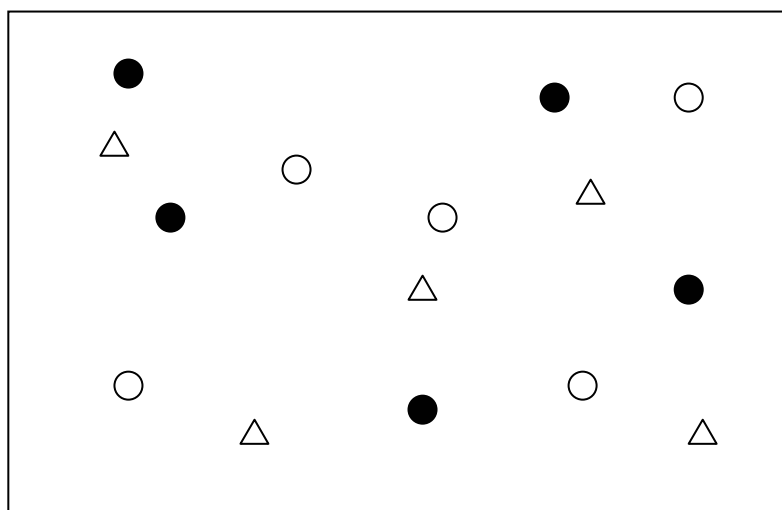
トレーニングメニュー2

3チーム パス&ムーブ

“Technique and Reading of the Game”
～基本テクニックと状況判断～



1. 設定



- ハーフコート程度のサイズ
- 1チーム5人で3チーム。各チームにボールを1個。
- 各チーム内でパス回しを行う。他チームの選手たちの動きにも気をつけながら、ピッチを有効に使用する
- フリータッチ→2タッチ→ダイレクトタッチ
- パスのあとフェイントを入れる、トラップした足と反対の足でパスを出すなどの

オプションを加える

- テンポを上げていくことで、緊張感を生み出す

2. トレーニングの狙い

- ピッチ内の状況がめまぐるしく変化するサッカーの試合を表現。
- 基本練習でも試合中に起こりうる動きやテクニックにこだわる。
- ピッチ全体を把握するための視野をトレーニングする

3. ポイント

- 「ピッチの使い方」、「全体が見える視野の確保」、「スペースへの動き出し」、「マークを外すフェイントの動き」など、練習中絶えず本物の試合を想像し続けながらトレーニングさせること。
- ボールを要求し、パススピードを試合と同じくらい、もしくはそれ以上に速くする。
- 相手選手のいないスペースへのトラップ、パスを意識する。
- 状況判断を素早く行うことが重要

4. このトレーニングで起こりやすい傾向

- スペースを無視して複数人がボールに寄ってしまう。
- 失敗を恐れてパスや動きに強さがない。
- ボールを受けることだけに集中してしまい、トラップ後の次のプレーが遅い。
- 疲れてくると集中が切れて動きの質が落ちてしまう。

5. まとめ

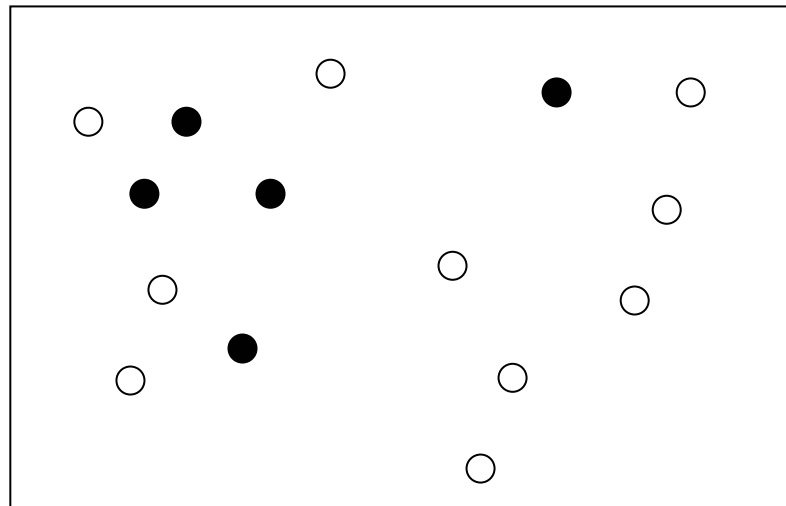
- 紹介するトレーニングのオプションとして
 - ・パスを出した後にコーンに向かって走る
 - ・2, 3本ショートパスをつないだら、ツギは必ずロングパスなどのルールを追加させることも可能
- 上達するためには、強い意志を持ってプレーしよう。基礎練習は、選手自らがスピードをあげる決断をするなどのチャレンジを見つけていかなければならない。

トレーニングメニュー3
3チーム対1チーム パスゲーム

“Technique and Reading of the Game”
～基礎練習の応用～



1. 設定



- ハーフコート程度のサイズ
- 1チーム5人で、攻撃を2チーム、守備を1チームとする。
- オフェンスチームは2タッチ以内限定
- ディフェンスチームはフリータッチ
- ディフェンスチームはタッチラインにボールを止めたら1点
- オフェンスチームはパスが5本連続で通ったら1点
- 各チーム3分間ずつディフェンスを2周行う
(3分×3チーム×2周=18分)
※時間や人数は選手のレベルに応じて変更する

2. トレーニングの狙い

- 相手選手をつけて、プレッシャーの中での応用
- より多くの成功体験をするために攻撃チームを多くする
- 相手チームが入れて切替のスピード&判断が必要な状況を作る

3. ポイント

- 基礎練習で使ったテクニックとアイデアを応用
- ショートパスとロングパスのコンビネーション

4. このトレーニングで起こりやすい傾向

- パスを多用しボールを支配することが目的であるが、ボールを失ったときに奪い返すために戦わない選手がいる。
- 相手がいるだけでプレッシャーに感じて、スペースが見えなくなってしまう。
- 相手がプレッシャーに来ていないのに慌ててしまう。
- ボールを持っていないときに判断することを忘れてしまう。(どこにボールを運ぶべきかなど)
- パスが弱く、広いスペースにいた選手が近寄らなければならない。
- ディフェンスチームがときにハードワークを忘れてしまう。

5. まとめ

- プレッシャーがかかる状況で素早い状況判断をし、トレーニングで使ったテクニックとアイデアを応用すること

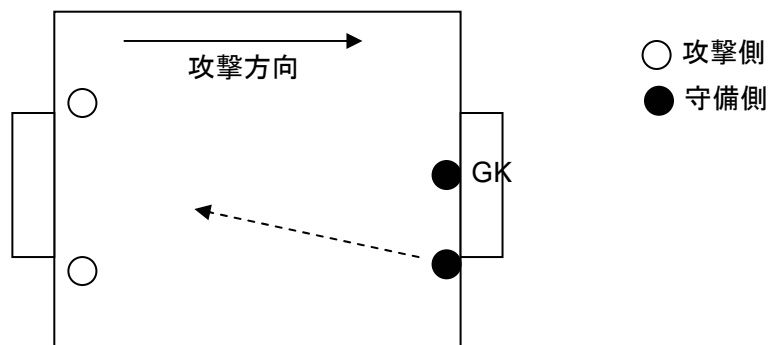
トレーニングメニュー4

2対1さまざまなパスオプション

“When, Where and Why”
～攻撃時のパスオプションの紹介～



1. 設定



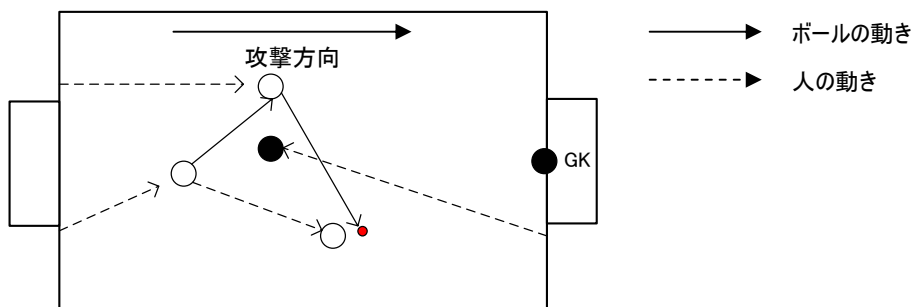
- ペナルティ・エリア×2くらいの広さ
- オフENS側（ゴール側）の両ゴールポスト横にオフENS選手1名、計2名をセット
- ディフェNS側ゴール横からディフェNS選手1名
- ディフェNS GK からオフENS 2名のどちらかにパスでゲームスタート
※時間や人数は選手のレベルに応じて変更する

2. トレーニングの狙い

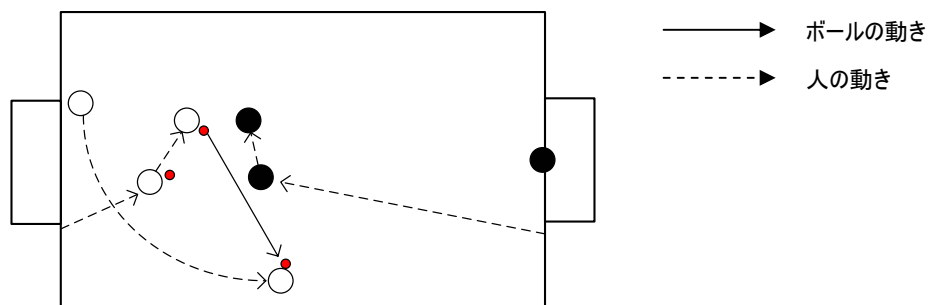
- ゲームの中で状況を判断して、よりよいパスや動きを起こすための様々なパスオプションを学ぶ
- より多くの成功体験をするために攻撃チームを多くする
- 相手チームが入れて切替のスピード&判断が必要な状況を作る

3. 具体的なメニュー

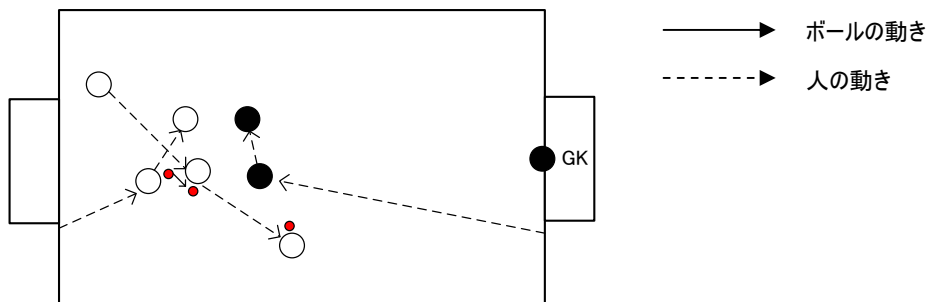
(1) ワンツールからの攻撃



(2) オーバーラップからの攻撃



(3) テイクオーバーからの攻撃



3. ポイント

- スペースを作り出すボール運び。ドリブルなどで相手をひきつけて味方が入り込むスペースを作り出す。
- パスのタイミング。パスの受け手がスピードに乗れる、オフサイドにかか

らないなど。

- パスの位置。次のプレーがしやすい位置へ
- コミュニケーション。意思の疎通により円滑なプレー、ミスをなくす

4. このトレーニングで起こりやすい傾向

- スペースを無視してしまうと 2 人が同じエリアに入り相手が簡単に守備できる状態を作ってしまう。
- コミュニケーション不足によりパスのタイミングが合わない。
- 守備チームの甘さにより本番差ながらのプレッシャーの中で練習できなくなってしまう。
- 守備選手を無視してただそのカタチにこだわりすぎる。(臨機応変にやるべきである。)
- 失敗を恐れて意志が弱く動きにダイナミックさが欠けてしまう。

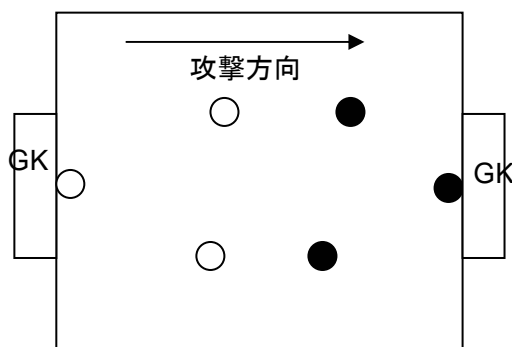
トレーニングメニュー5

2対2+GK ミニゲーム

“When, Where and Why”
～パスオプションの応用～



1. 設定



- ペナルティ・エリア×2 くらいの広さ
- ゴールポスト両脇にオフェンス、ディフェンス選手1名ずつ
- オフェンスの選手が動き出し、GKがパスを入れてゲームスタート

2. トレーニングの狙い

- ミニゲームの中で有効なオプションを使ってサッカーの目的であるゴールをすることができるか
- ボールを受ける側の判断と動きはどうか。またGKが攻撃に関わることもこの練習では重要なポイントとなる

3. ポイント

- 状況判断を早く行う
- スペースを作り出す動き
- サポートの角度とポジションを考える
- GKがMFの役割を務めることによって作り出される数的優位な状況を活かす

4. このトレーニングで起こりやすい傾向

- 「攻撃の練習だから」と軽いディフェンスをしてしまう
- 数的優位を利用できない、利用しない
- 判断が遅く時間をかけてしまう
- サポートする位置が味方とかぶってしまう
- ボールを奪われたときなど、集中のスイッチが切れてしまう

5. まとめ

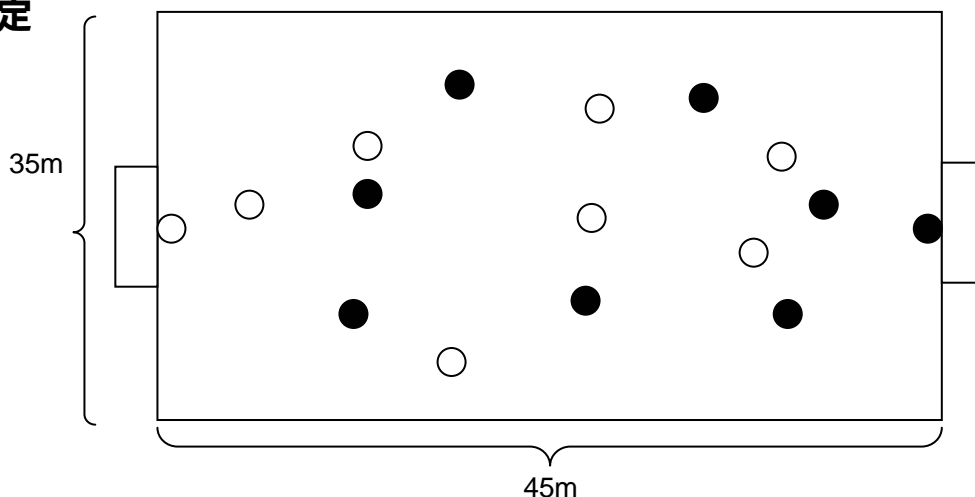
- ゴール前という最も緊迫した場面での練習は軽率で弱々しいディフェンスが相手では上達しない。必ずリアルな試合の状態を選手たちが表現する。その中で速い決断と行動が求められる

トレーニングメニュー6

7対7 ミニゲーム

“When, Where and Why”
～何のためのパスなのか～

1. 設定



- 45m × 35m のピッチサイズで行う
- 20～30 分間トレーニング

5min 2タッチ
5min 1タッチ
10min フリータッチ

- キックイン・ゴールキック・ドリブルインによるリスタート。オフサイトなし

2. トレーニングの狙い

- 必ずトレーニングで得たテクニックやアイデアはゲームで活かされなければならない。コーチ自らのトレーニングが成功しているを確認するために全てのゲーム判断を選手に委ねコーチングのない状態で「確認する」というコーチングを行うことも重要である。
- トレーニングで行ったことをサッカーの試合で見ることができなければいけない。
- 7対7は最もサッカーに近い状態でより多くのチャンスを選手に与えることのできる人数設定である。

3. ポイント

- どれだけ公式戦のゲームの状態に近づけるか勝敗にこだわり、必ずゲームに関わる
- ショートパスによってディフェンスを引きつけた後、逆へ展開するプレー(ショート・ショート・ロングの崩し)
- 全体を考えたピッチの使い方
- 動きによるスペースの作り出し方
- ゴールを決めるためのパス・トラップ・動き

4. このトレーニングで起こりやすい傾向

- 最も自由な状態になったときに逆に判断することを恐れてしまう。または判断が遅くなる。
- 自由な状況で選手の判断を見たいがつついコーチングが入りすぎてしまう。
- 選手にとっては自分の判断を爆発させる大事な時間だが、練習のテーマを見失ってしまう。
- トレーニングの最後に行うまとめトレーニングなので疲れてくると考えるのをやめてしまう選手がいる。

WEBサイトで「3チーム パス&ムーブ」の一部の映像を公開しています。下記URLからご覧ください。

<http://spike.e-3.ne.jp/dvd>

海外トレーニングメソッド 試合に近い状況に導く指導法

DVD 全 1 枚 62 分 価格 5,250 円(税込)

企画・発売元 株式会社イースリー

指導・監修 トータルフットボール株式会社

実技 流通経済大学附属柏高校サッカー部

制作 有限会社ソーケン・ネットワーク

お問合せ先

株式会社イースリー 担当 岡本

東京都千代田区九段南 4-6-10 GSK 九段ビル 6 階

本編のご購入は、WEB、メール、FAX、TELにてお願い致します。

TEL:03-5210-1221

FAX:03-5210-1222

MAIL:spike@e-3.jp

WEB: <http://spike.e-3.ne.jp>