

ガバナーカップ HYOGO2016 海外指導者によるサッカー指導者講習会

日時：2015年3月25日(金) 9:30~11:00

講師：ホッフェンハイム U18 マルセルコーチ

対象：兵庫県 U18 選抜 18名

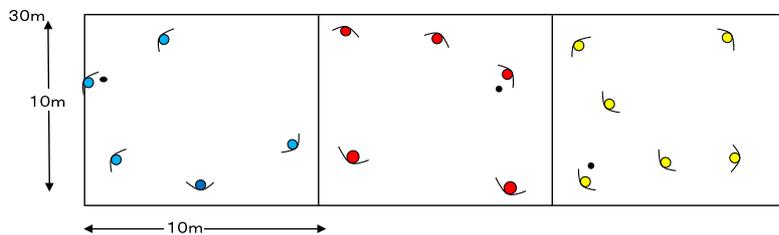
テーマ：判断の伴ったトレーニング

『トレーニングの前に』

チームのフィロソフィーは「前からボールを奪いに行く」、「アグレッシブに行く」こと。

トレーニングは数的有利、数的不利の状況で行うことが多い。判断すること、決断することを大事にして選手たちに伝えている。

『W-UP』 パスワーク



【オーガナイズ】

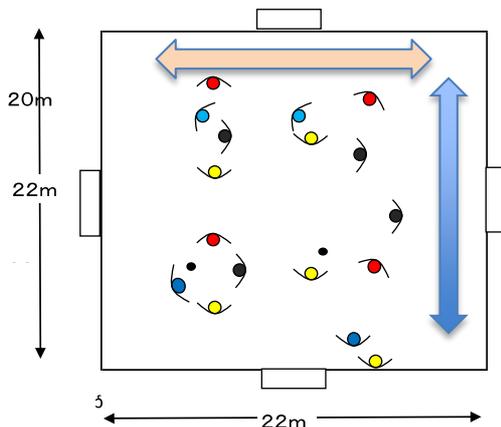
- ① グリッド内でパス&コントロール
- ② チームでグリッドを移動しながらパス&コントロール
- ③ 違う色にパス (黄→赤→青→黄→…)
- ④ 必ず違うグリッドにパス
- ⑤ パスしたら違うグリッドに移動

【コーチング内容】

- ・ 広く、大きく使おう
- ・ いくさびを入れるのか、いつドリブルして時間をつくるのか判断しよう
- ・ ポジションをとりながらやろう
- ・ 足下に止めないで、ボールが来る前に考えてコントロールしよう

『TR-1』 4対4 + 4対4 ⇒ 8対8

【オーガナイズ】



- ① 4対4。一つのグリッドで二つのゲーム

(赤 vs 黄  黒 vs 青 

- ② 8対8。二つのゴールを目指す。ボールは2球
青と赤 vs 黒と黄
コーチの指示で途中チーム替え

【コーチング内容】

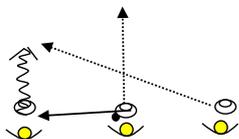
- ・ 頭を使ってやらず
- ・ 早くきりかえて、判断をかえるためにこういう複雑なオーガナイズでやる

『TR-2』 2対1



【オーガナイズ】

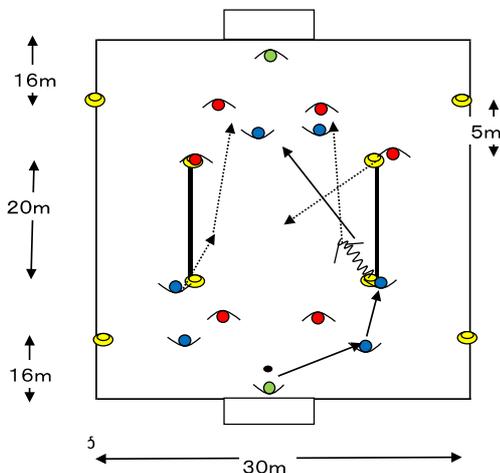
- ・ 2対1でゴールを目指す。
- ・ 中央の選手がボールを出した選手と攻撃。ボールを受けなかった選手は守備（自分が攻撃か守備かすぐ判断する）



【コーチング内容】

- ・ DFはボールに行くのか、時間をかけるのか判断
- ・ OFはコンビネーションで崩すのか、一人でいくのか判断
- ・ 判断の速さを追求する

『TR-3』 2対2 + 2対1 + 2対2 + 2GK



【オーガナイズ】

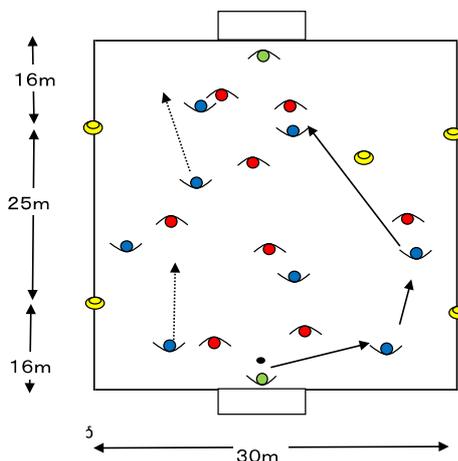
- ・ 3分割のセパレート
- ・ GKからスタートし、次のマーカーの選手にパス
(マーカーで待つ選手は中に入ってボールをうけても良い、ただし止まらずに動きながら)
- ・ 中央のラインに入ると後ろから一人ずつでてきて2対1
- ・ アタッキングゾーンにボールが入れば攻撃1人も入り

3対2

【コーチの声かけ】

- ・ FWの守備への働きかけ：GKへバックパスの時にボールに行こう。パスコースを消しながら2対2にもっていこう。
- ・ 発展として中央のエリアを3対2にしてもいい
- ・ 数的有利、不利を考えてプレーしよう。

『TR-4』 2対2 + 4対4 + 2対2 + 2GK



【オーガナイズ】

- ・ 3分割のセパレート
- ・ 前のラインにパス or ドリブルで侵入。その時は後ろの選手が1人は入れる。

【コーチング内容】

- ・ ボールにプレッシャーをかけ DFは数的不利から数的同数にもっていこう
- ・ 観ずに奪いにいけ！

『トレーニング後の質問』

【選手からの質問】

Q:ドイツで求められるものは何ですか？

A:ゴール前、時間がない所でプレッシャーの中でしっかりボールを止める、蹴る技術は必要。

【指導者からの質問】

Q:今日の練習は数的有利の練習がほとんどだったが数的同数の練習もするのか？

A:もちろん数的同数の練習もするが、ほとんど数的有利です。

Q:ジュニア(U-12)の指導で判断を伴った練習はどれくらいから取り入れてやるのか？

A:ジュニアでも2つのゴールを目指して練習する事もある。ジュニアでも頭を使ったメニューをする。

Q:トレーニングの最後はやはりゲームか？

A:最後には必ずゲームを行う。でも、普通のコートではなく狭いコートなど大きさをかえたりする。

『トレーニングを終えて』

良い所を見つける、良い判断ができることを常に求めている。

いつも観て、考えて、判断して、頭を使う練習を行い、違った状況を与えて考えさせる習慣を身に付けることが大事である。

報告者 金明浩

