

# ガバナーカップHYOGO 2016 RBライブチヒ指導者によるサッカー指導者講習会

日時:2016年3月25日(金)11:30~12:30

場所:三木防災総合運動公園 みきぼうパーク 第3球技場

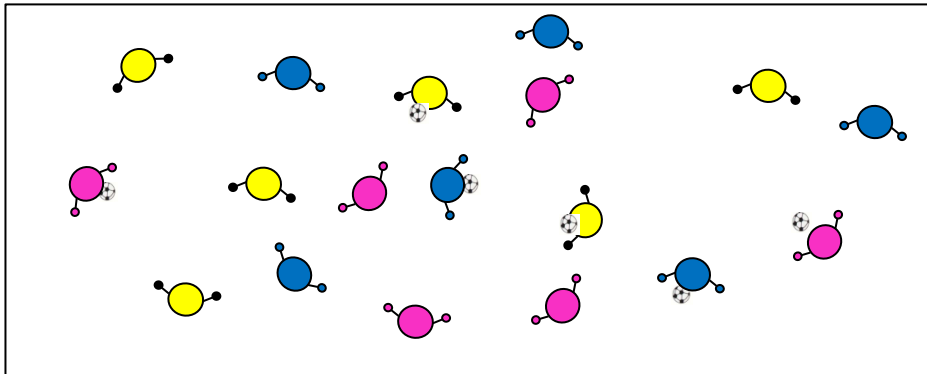
講師:ロベルト氏(監督)・デイビッド氏(コーチ)・ローニー氏(GKコーチ)

通訳:ドイツ語・浦元健太郎(Mセリオ)、英語・井上誠(加古川北高校)

指導対象:兵庫県U17選抜

※オーガナイズの距離は目測

W-up パスワーク 11:30~11:40



## 【オーガナイズ】

・ペナルティエリアの中

・6人3色でパスワーク

①同じ色のグループのみで2タッチアンダーで動きながらパス交換

②ブルー⇒イエロー⇒ピンク⇒ブルー・・・の順番でパス交換

③パスを出したら、自分の色、出した色とは違う色の選手とタッチしに走る

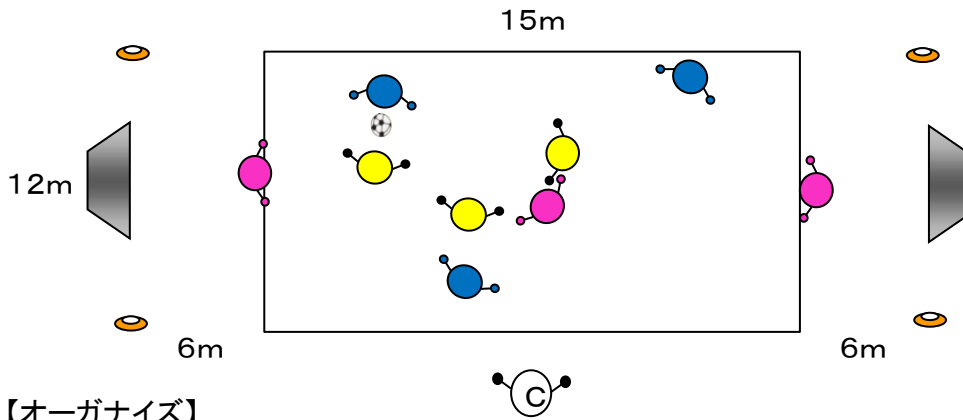
例:イエローがブルーにパスを出したら、イエローはピンクの選手とタッチ

★監督から

テクニックも大切だが、同じくらい、頭を使う事も大切



Tr① 3vs3+3フリーマン 11:40~11:50



【オーガナイズ】

- ・3vs3+3フリーマン(図でピンクがフリーマン:イエローが守備)
- ・配球はコーチから
- ・パスを10本回せたら、ミニゴールにシュート(どちらのゴールでもOK)
- ・守備側は奪ったら、すぐにシュートOK
- ・攻撃側が奪われたボールを取り返した場合も、すぐにシュートOK
- ・フリーマンは時間で交替

★監督から

フリーズ=奪った後に、すぐに攻撃しよう！！

切り替えが大切！！

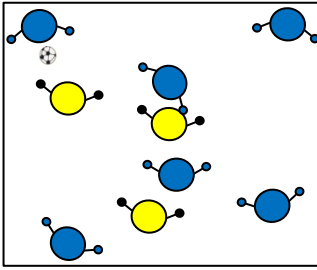
パスが簡単に10本回されてしまった時⇒守備側への働きかけ

- ①1stDFのスプリント
- ②まとまって奪いに行く



Tr② 6vs3+3+6

11:50~12:00



ブルー

パスを5本回せばピンクにパス

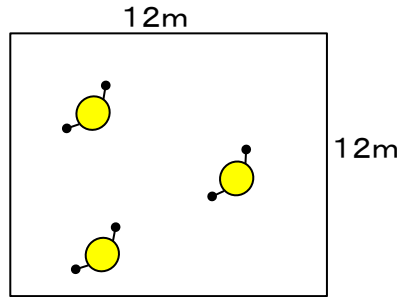
奪われたら、取り返してピンクにパス

待機しているイエローに出されたら3人が守備へ

イエロー

奪ったら待機の3人へパス

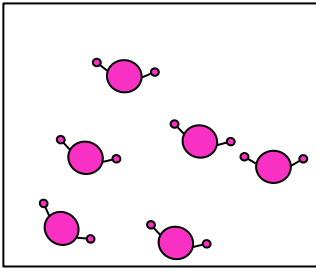
7m



イエロー

ピンクにパスが出されたら守備へ

7m



### 【オーガナイズ】

- ・6vs3を1つのグリッドで行う
- ・配球はコーチから
- ・パスが5本回れば、6人で待機しているグループ(図中ピンク)にパス
- ・パスを出されたグループの残り(図中イエロー)3人が奪いに行く
- ・守備側はボールを奪ったら、待機している味方(図中イエロー)にパス
- ・奪われた攻撃側は3人が奪いに行く
- ・3分ほどの時間を2セット

### ★監督から

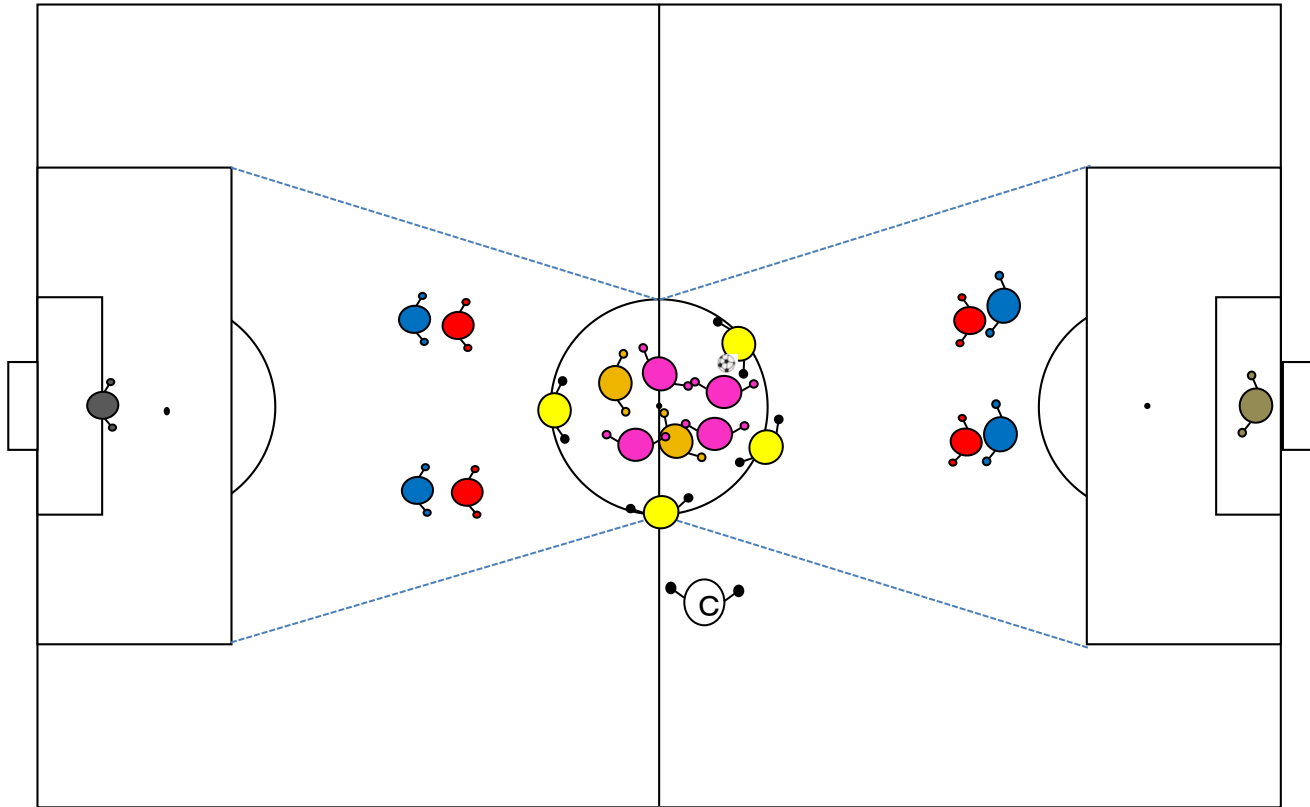
切り替えと準備が大切

ゲーゲンプレッシングのトレーニング



Game 4vs4 + 2フリーマン + 2vs2 + 2vs2 + 2GK

12:00~12:15



【オーガナイズ】

- ・センターサークル内で4vs4 + 2フリーマン
- ・配球はコーチから
- ・攻撃側(図中イエロー)はパスを6本回せたら、ゴール前にボールを入れてシュートまで(どちらのゴールでもOK)
- ・守備側(図中ピンク)は奪ったら、すぐに前のコートに進み(パスorドリブル)シュートまで(どちらのゴールでもOK)
- ・フロントコートに入ってから、フリーマン(図中オレンジ)を除き、全員で攻守攻防
- ・フロントコートでボールを奪ったら、反対に攻撃する(攻防があまり繰り返させれない範囲でストップ)

★監督から

チャンスはボールを奪ってから5秒~10秒  
10秒を超えるとチャンスはない  
高い強度で練習時間は短い



質疑応答

回答者:ライプチヒスタッフ

### 選手から

Q: 外国では明確な武器があれば、試合に出れますか？

A: もちろんそうです。日本人は速さを持っている。その速さは自分で持っていて、育てる。  
速さ、テクニック、メンタリティは大切です。

Q: 普段の練習でも球際は強いですか？

A: やっています。グリッドが狭いと、球際は激しくなりやすいですね。  
昨日の対戦から、我々よりも日本のチームの方が強かったです。見習わないといけないですね。

Q: 海外におけるサイドハーフの求められる役割は何ですか？

A: 速さ。  
ブンデスリーガでは左利きの速い選手を探している。

Q: 筋力は必要ですか？

A: プロになってからは必要で、その為のトレーニングも行うが、今は持っている素早さを活かしてほしい。

Q: 身長が小さいのですが・・・？

関係ない。自分の武器を持とう。

### 受講者から

Q: 11vs11のフルコートでの練習はしないのですか？

A: 試合前の週に1度だけします。  
週のスタートは小さいところ(少ない人数)から行き、徐々に人数が増えていく。

Q: 週の始めの練習では、1vs1も行いますか？

A: 1vs1は大切なので、やります。  
Gameの中の部分を切り取って、練習します。

Q: ドイツは優秀なGKが多いですが、国内で、小さいけど優秀なGKはいますか？

A: ほとんどが185cm以上のGKで、高いと190cmを超えていく。例外はボルシアMG181cm。

