

第 21 回神戸ウイングスタジアムサッカー指導者研修会

主 催 神戸ウイングスタジアム株式会社

主 管 一般社団法人 兵庫県サッカー協会技術委員会

後 援 兵庫県教育委員会

ところ ノエビアスタジアム神戸（神戸ウイングスタジアム）研修室・芝生広場

日 時 平成 27 年 12 月 13 日（日）10 時～15 時 10 分

講 師 山本 昌邦 氏

略 歴 沼津市出身。冷静な判断と鋭いタックルを武器に、それぞれの世代で代表選手として活躍。ヤマハ発動機株式会社サッカー部ではチームに貢献し、1982 年に日本サッカーリーグ 2 部優勝、1983 年天皇杯優勝。1987 年、29 歳で惜しまれながら現役を引退。その後指導者として、1987 年ワールドユースベスト 8、2002 年ワールドカップベスト 16 など、日本人指導者として国際大会で群を抜く豊富な実績を誇る。現在は NHK サッカー解説ほか、母校国士舘大学客員教授など、幅広く活躍。

協 力 西宮トレセン U13 30 名

参加者 125 名

内 容 進行 三浦 清司（兵庫県サッカー協会技術委員会指導者養成副部長）

10:00-10:15 挨拶 安積 英樹 氏（神戸ウイングスタジアム社長）、
鈴木義章（兵庫県サッカー協会技術委員会指導者養成部長）

10:15-12:00 実技「育成年代における効果的な指導法」

12:00-13:15 昼食

13:15-15:00 講義「世界のサッカーに対応するために育成年代の指導として、
どうあるべきか」

15:00-15:10 挨拶 昌子 力（兵庫県サッカー協会技術委員会委員長）



実技 10:15-12:00

W-up ポゼッション (4対1)

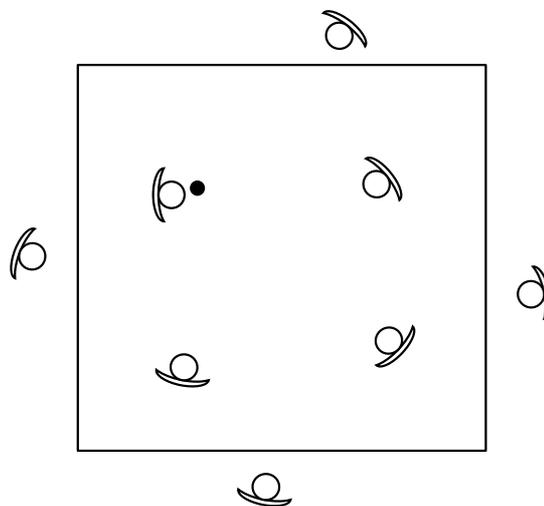
1. オーガナイズ
(ア) フリー (ただし小さく)
2. ルール
(ア) ワンタッチ
(イ) 守備はボールタッチで交代
3. コーチング・留意点
(ア) 「味方にパス」ではなく DF の逆をとれ. 相手を引き付けて味方をフリーにしろ
① フェイント
② DF の重心の観察
(イ) アクション (マークを外せ)
(ウ) 動きながら技術を発揮しろ
(エ) アングルが確保される受け方をしろ (コーディネーション), パスを合わせろ
(オ) 相手が来なければ慌てるな
4. 発展
(ア) パス交換の間にポジションチェンジ

TR1 パス&コントロール (8人1組):
情報発信 (しゃべる) + 受信 (聞く)

1. オーガナイズ
(ア) 25m×25m
(イ) 中に4人, 各辺に1人ずつ
2. ルール
(ア) 中は1~2タッチ, 外は1タッチ
or ドリブルイン

(イ) 必ず名前を呼ぶ (頭の TR)

(ウ) 常にジョギング以上 (外も)

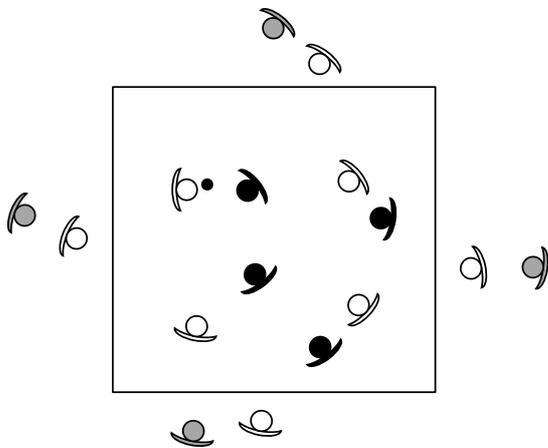


3. コーチング・留意点
(ア) アクション (マークを外す努力をしろ). *講師自らボールをもち, 動き出しのタイミングを強調
(イ) 全員がわかるように名前を呼べ
① 小さなパスでも名前を呼べ
(ウ) パスをしたら動け
① 一歩目を早く動け
(エ) 外はパワーをもってボールを受けろ (侵入しろ), アングルを確保しろ
① コントロールは (次のパスをする) 自分へのパス
② ベタッと止めたらゼロパワー
(オ) 味方の動きを止めるな (味方の前にパスをしろ)
(カ) ボールスピードを上げる
4. 発展
(ア) 中は1タッチ, 外はドリブルイン (3タッチ以上)

- ① ワンツールのイメージをもって
進入
 - ② 空いた辺は他の選手が埋める
- (イ) 2チーム, 3チームで同時に行う
- ① ジョギング・給水で回復。「こ
こで仲間と話せ」
 - ② 「もっと集中しろ, ぶつける
な」
- (ウ) スルー, フリック, オーバー
- ① コンビネーションのためのコ
ミュニケーション

TR2 ポゼッション (4対4+4S)

- 1. オーガナイズ
(ア) 25m×25m



- 2. ルール
(ア) スタートから 45 秒後にボールを
保持していないチームの負け
- 3. コーチング・留意点
(ア) マークする練習ではない. ボール
を奪う練習

Game 6対6+GK

- 1. オーガナイズ
(ア) 35m×45m
- 2. ルール
(ア) マンマーク. ドリブルからボール
を奪えるのはマークしている相手
からのみ
(イ) ドリブルは 5 秒間だけ
(ウ) インターセプトは誰でも可
(エ) シュートはワンタッチ
(オ) リスタートは攻撃権のあるチーム
の GK から
- 3. コーチング・留意点
(ア) 守備の優先順位
 - ① インターセプトすればチャン
スが生まれる
- (イ) ボールをたくさん受けることがよ
いことではない. 前へ運べ. アク
ションを起こせ
 - ① パスしたら動け
 - ② 2対1をつくれ
- (ウ) いつアクションするのか
- (エ) よく走って最後に技術を発揮しろ
(ワンタッチのシュートを決めろ)

選手に対して (メッセージ)

感謝しよう. 勝敗は大した問題ではない.
君たちが頑張ることを期待して
いる人たちがいる. その人たちの支えで君
たちはサッカーをしている

13:15-15:00 講義

1. ワールドカップ

(ア) 逆算して育成を考える

- ① 171 点中, 直接フリーキック 3 点
- ② 135 点がペナルティエリア内, さらに 92 点がワンタッチ

2. サッカーがうまい程度では無理

(ア) ドイツは 7 試合目の 113 分に交代の 2 人が得点に絡んで勝った

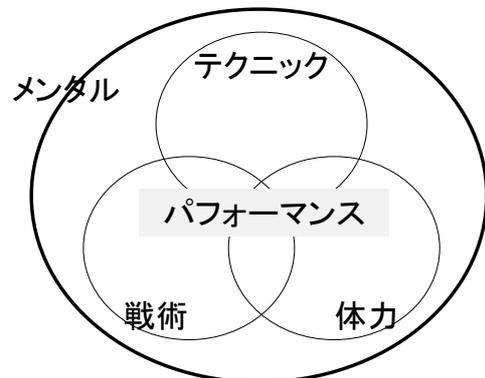
(イ) 気持ちがある人, 自信がある人しか活躍できない

(ウ) 中山, 中田, 中村, 長友, 本田.... やる気のスイッチは自分で入れる以外にない

3. メンタル 0 なら 0 点

(ア) $\text{テクニック} \times \text{戦術} \times \text{体力} = \text{パフォーマンス}$. ただし困むメンタルが 0 なら 0 点. 苦しい時間帯に何ができるか

- ① 努力, 困難状況で前を向く, 負けず嫌い, 自分の意志でやる, 人の話が聞ける
- ② 選手にあった環境を与える (異の集団を活用する): できる選手には精一杯やらなければならない環境を, できない選手にはレベルを落としリーダーシップを求めるなど



4. 指導者

(ア) 選手の心に火をつける

- ① 大切なのは勝つことではない. 勝ちたいと思うこと
- ② 自分に期待する人をがっかりさせない
- ③ 覚悟を決めた人は強い (得点王に輝いた大久保選手のエピソード)
- ④ 教えるではなく気づかせる
 1. よい質問をする
 2. 指導ではキーワードを伝えるに止める

3. 自分の力で判断・決断することを支える
4. 間違っていると思えば誘導する（人は楽な道を行きがち．苦しい道を選べるように）

(イ) チームマネジメント

- ① 選手のストレスやプレッシャーを取り除く
- ② できるだけ肯定する．前向きに取り組める雰囲気をつくる
- ③ 気づかせる：転ばぬ先の杖は用意しない．できない経験が聞く子を育てる
- ④ トラブルを起こした選手への接し方．翌日のトレーニングで‘踊る’ように
 1. cf. ベンチの選手への接し方．一体感をつくるように
- ⑤ 情報収集と，それに基づくアプローチ（オランダ GK クルルや W 杯日本 VS パラグアイの PK 戦のエピソード）
- ⑥ 主語の使い方
 1. うまくいったときは「選手」．ただし才能ではなく努力をほめる
 2. うまくいかなかったときは「今日のわれわれ」
 3. 分析が正しいほど選手感情をネガティブにする．ハーフタイムなどに問題は分析するが，やるべきことを2つ程度に絞って伝える

(ア) 個人に言うべきことはスタッフ間で手分けする



(ウ) リーダーシップ

- ① 指導能力は，説明がうまいことではない．説得できるかどうか．本人が納得して動けるかどうか．主体的に動ける力を育てる
- ② 指導者は，医者，役者，易者
- ③ 育成と勝利：相反することをバランスよくやるなか楽しみを見出す
- ④ 自らのサッカー哲学を選手に合わせて進化させる．真似している限り2番手
- ⑤ 信用（言ったことを一生懸命する）と信頼（自分でやるべきことを見つける．自立している）は異なる．信頼できる選手を育てる

5. 実技ふりかえり

(ア) TR1 パス&コントロール

- ① 名前を呼ぶのは頭のトレーニング．だから小さなパスも名前を呼ぶ

② コンビネーションは聞く耳がなければ成立しない

③ 頭は1秒も休んではならない

(イ) TR2 ポゼッション

① 要点はボールの奪い方。コースを切りながらいかにボールを奪うか

(ウ) Game 6 対 6+GK

① ボールを奪えば1対1になるルール。チャンスがあれば前へ早く

② ポゼッションは前がダメだから

③ インターセプトは奪った後の攻撃のイメージをもって

④ 失敗経験をたくさん積ませる。ギリギリのチャレンジをさせる

⑤ ワンタッチシュートは、早いサポートの要請。思考のスピードを早く

1. 今日はほとんどシュートが枠に飛ばなかった。ああいうところを決めないと、というのを気づかせる

⑥ オーガナイズを整えてスタート、ではない。トレーニングの負荷をどう上げるのか。崩れたところから対応させる。そのときのコーチングが求められる

6. まとめ

(ア) 最後の最後にメンタル面が出る。一流になるためには絶対必要

(イ) 偉大なリーダーは選手の感情に火をつける。共感を呼ぶリーダーシップが求められる

① 家族からのビデオメッセージや手紙の活用など、工夫したい

7. 質疑応答

(ア) 中山選手が得点王になったときの練習とは

① ゴールはほとんどがワンタッチで生まれることを伝えた。その上で、彼は、オフサイドラインとの駆け引き、守備選手に対するアングル(45度)、マークを外しどう背後に出るかといったトレーニングを誰よりも積んだ

(イ) ドウンガのような個性の強い選手の心をいかに掌握していたか

① 彼の話聞く係であり、マネージメントしてた意識はない。反対に世界基準の彼からよく教わった。たとえばショルダーチャージの‘正しい’仕方など(相手より低く腰で当たって膝を相手の前に出す)。選手は最新の情報を得ており、選手から学ぶことも大切