

Governor Cup 2017 指導者講習会

日時：2017年3月24日（金）10：30～12：00

場所：みきぼうパーク・第3球技場

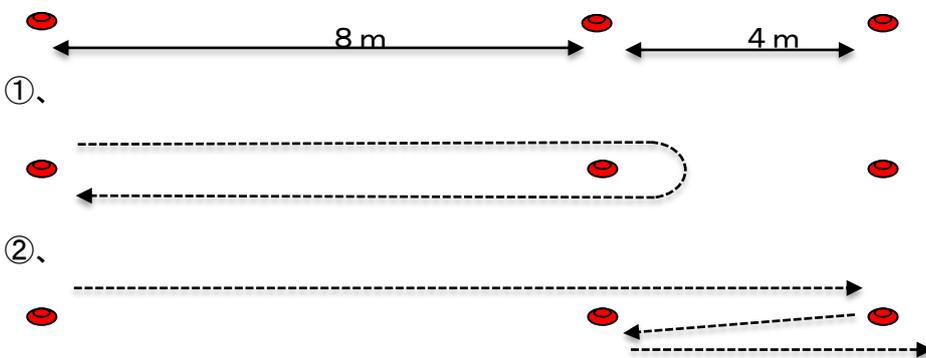
講師：ヨゾ氏、カルロ氏（ディナモザグレブU-18）、通訳：ヤマサキさん（女性）

選手：神戸星城高校、センアーノ神戸、滝川第二高校、U-16/17選手、GK6名/FP26名

参加指導者：県内から25名

1. W-UP

目的：ケガ防止のため体を温める、筋肉に働きかけゲームへの準備をさせる



- ① ・ 前向きジョグ、後ろ向きジョグ → 腕を回しながら
・ 足を前後に振りながら、足を旋回（内・外）
・ 膝を前に上げ後ろに伸ばす（1・2・3のタイミングで）
・ スキップからしゃがむ
・ 前向き2ステップ → 後ろ向き2ステップ → クロスステップ

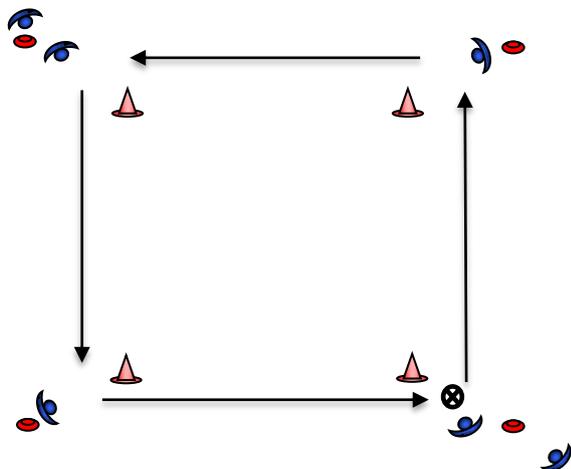
カルロ氏、「アクセントを付けて！スピードを上げて！足に力を入れて！」

- ② ・ 2つ目のマーカーまでゆっくり、3つ目までは80%にUP
・ 同じ動きをバックステップで カルロ氏、「足を柔らかく、音が聞こえないように」
・ 向かい合い状態から一人がジャンプしもう一人が胸を手で押した後、着地し前向きにダッシュ
・ 2人ペアで前の人ステップをマネする

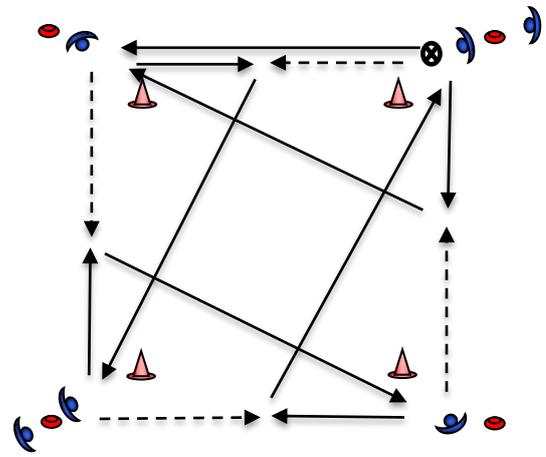
※W-UP中にヨゾ氏が並んでいる選手にビブスを渡していた（スムーズにTRに移行する為）

ストレッチ中、カルロ氏から「走るため、キックのためストレッチ部分をしっかり感じよう！」

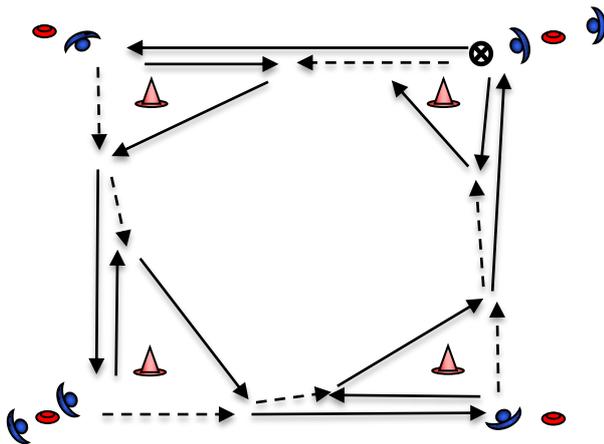
2. EXERCISE 1 -① : (PASSING SQUARE)



- ① ・ 6人一組、一分間右足、もう一分間左足で
- ・ 同時に2個のボールを使って
- ③ ・ ダブルパス（ワンツー）から



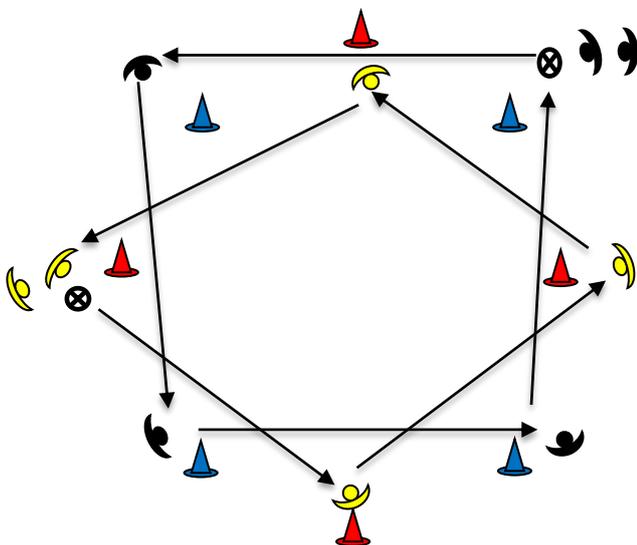
- ② ・ 落として展開



ヨソ氏より、

- ◎パスは遠い方の足の内側へ
足を固定し、パススピードを速く
- ◎全てのセッションで右回り、左回り
(両足を使えるようにするため)
- ◎パス、パスの連続で試合は決まる。
パスの時はエネルギーを使わず次の
ことを考える。走るだけではダメ

2. EXERCISE 1 -② : (PASSING DOUBLE SQUARE)



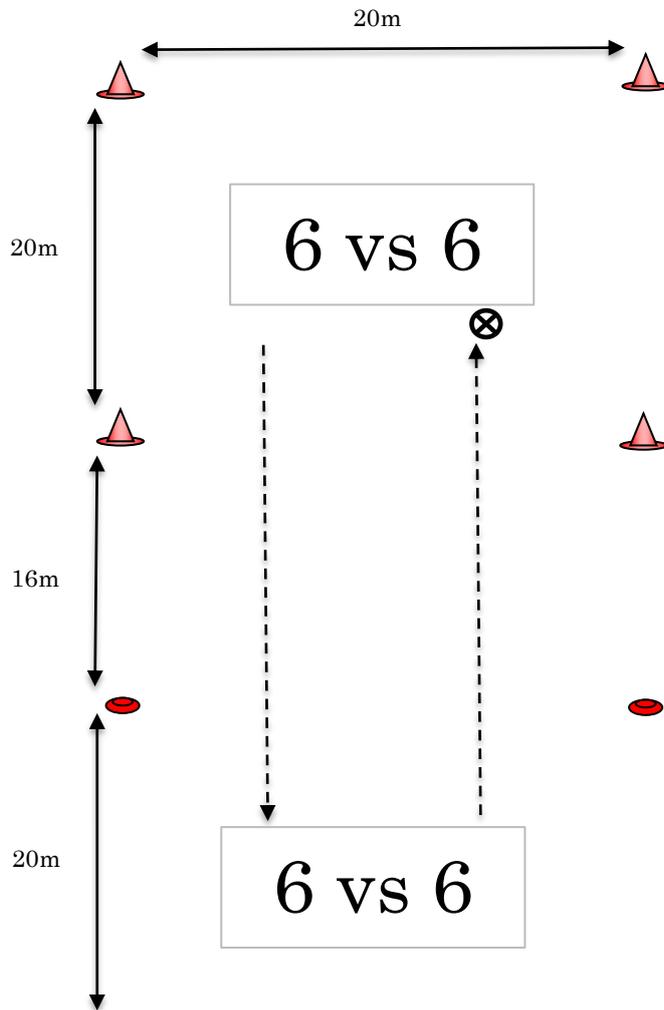
上記 EXERCISE と並行して別グリッドでカルロ氏が行った。

- ①赤は赤、青は青でパス

※ 1-①と同じように3つのパターンで。

- ◎パスの後、素早く移動する
- ◎もうひとつのグループの動きも観察しながらプレーしよう
- ◎状況に応じてコントロールを変えよう

3. SSG (SMALL-SIDED GAMES)



6人組×3グループ

- ・グリッド内（コリダと呼んでいた）で5回パスをしたら反対サイドへ移動
- ・2タッチ以下でプレー
- ・4分間—2分休憩—4分間で交代

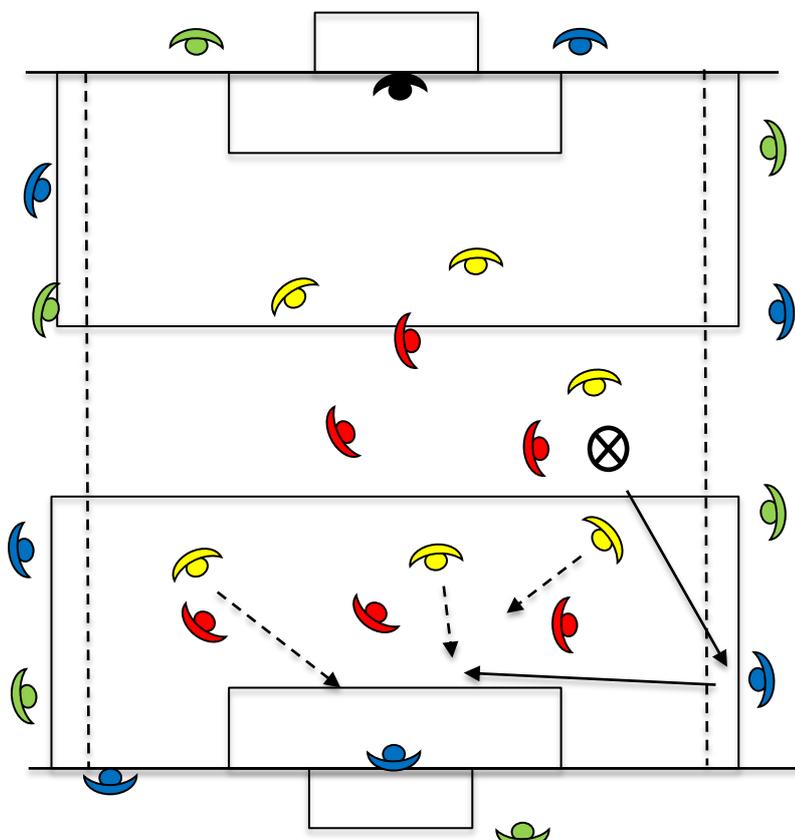
◎発展：ダブルパス一回入れればすぐ移動

◎コーチもたまに加わり数的優位に



同じチーム内はコミュニケーションを大事に
一番近い仲間とパスをし、すぐに移動、次に動くことを考えながらパスをする
狭い中なのでそんなに運動量は無いはず、スペースを見つけて

4. GAME (6vs6+4 ジョーカー×3+GK)



- ・ジョーカーは1タッチ
中の選手は3タッチ以内で
(ジョーカー=フリーマン)
- ・得点すればそのチームの GK から
スタート
- ・激しいゲームにするため4チーム
で勝敗を競う。4分ワンセット



・ストレッチにて終了

参加者からの質問一例：「パススピードはクロアチアと比べてどうだったか？」

コーチ陣：「ボールは選手が走るより速いので合わせるのは難しい。意識し続けるのが大事。」

「ボールと触れ合う時間を多くし、一人が1分30秒の間で触れる工夫をしてほしい」

またコーチの仕事として、ヨゾ氏からこのような言葉があった

- ・次のステップを考えること
- ・トレーニング内でプレッシャーのある環境を用意し、頭の回転を速くさせること
頭の回転が速いのがOK、常に次の予測をし続け、
頭と体をうまくシンクロさせること

今回の感想としては、「選手のエンジンがかかるのが遅かったが目標を付けるとクリアしていた。夢に向かっていく力はある。ゲームではベストを尽くしてくれた。」

「ただ、コミュニケーション能力が無い、自分を抑えるな、言いたいことを言え、日本もクロアチアも文化は関係ない。」と強調されていた。

我々指導者に向けてのメッセージであるように感じた。



報告者 木村祥典