

プランニング



トレーニングプランを作成する前に

- トレーニングオーガナイズ
⇒選手にトレーニングを行う「場の設定」のこと
- M-T-M
⇒ゲームでプレー
⇒伸ばしたい点や改善点をトレーニング
⇒再びゲームでトライ
- 目標
⇒短期目標 : 1回のトレーニングや1週間で達成する目標
⇒中期目標 : 月単位や半年単位で達成する目標
⇒長期目標 : シーズンの目標、卒団までの目標

トレーニングテーマの設定

- テーマの設定
 - ⇒事前に掲げた目標と、試合を分析した内容からテーマを設ける。
- ★何を改善(伸ばす)するのか
 - ⇒サッカーの目的を徹底？
 - ⇒プレーの原則を徹底？
 - ⇒テクニクの習得？
 - ⇒基本戦術の理解？
 - ⇒プレーゾーンは？(ゴール前/中盤/サイド/中央)
 - ⇒局面は？(攻撃/守備/切り替え)

トレーニング計画作成

- トレーニングを計画する(オーガナイズ)
 - ⇒W-up/Tr1/Tr2/Game と目標に向けて積み上げていく
 - ⇒最後のゲームでの目標を明確にし、その準備としてのTr2、更にTr2の準備としてのTr1、そこに導くためのW-upを考える。逆算することでコーチングに一貫性が生まれる
- ★ゲームの中から、テーマに挙げた局面やゾーンを抜き取ってTr2を作成する。更にTr2の中から抜き取ってTr1を。更にW-up、と考える。

トレーニング計画作成の要点

トレーニングを計画する上で、重要となる視点を挙げる

- ★**全面性** : サッカーの本質から離れない。ゲームをイメージしたオーガナイズを作る。
ボールやゴールなど、小さくしなければいけない理由がなければ合った方が良い。
- ★**反復性** : プレー機会を確保する。待ち時間を減らす。
グリッドの作り方やグループの人数などを工夫する
- ★**漸進性** : 難易度の調整。選手が自ら工夫して課題を克服できるオーガナイズが望ましい。
トレーニング中にも広さや人数、ルールを適宜調整する。
徐々に難度を上げていき、達成が難しくければ易しくする。
- ★**意識性** : 選手がトレーニングの目的を理解して望めるようにテーマを絞る。
- ★**個別性** : 選手個々に応じたプランニング。
同じトレーニングの中でも選手個々にテーマに沿ったハンドレを与えるなど。
- ★**現実性/明瞭性** : テーマにフォーカスし再現性を高めたオーガナイズ(クラリティ)と
ゲームの状況に近い設定のオーガナイズ(リアリティ)。2つのバランスが重要。
W-upからGameにかけて、クラリティからリアリティ重視へ

トレーニングオアガナイズの考え方

トレーニングオーガナイズとは

- 選手にトレーニングを行う「場の設定」。グリッドを作り、ゴールを設定し、選手数を決め配置し、ルールを設けてプレーさせる。
取り組むだけでテーマのプレーが頻発して選手が自ら気づき発見できることが最善。

世に回っているオーガナイズを参考にすることは問題ないが、そのオーガナイズにどのような意味があるのかを理解する必要がある。

トレーニングオーガナイズのポイント

- オーガナイズを設定する上で考慮するポイントを上げる
 - ★安全への配慮
 - ★ピッチの場所(エリア/ゾーン)
 - ★方向(攻撃の向き)
 - ★ゴールの設定
 - ★ピッチ・グリッドの形
 - ★ピッチ・グリッドの広さと選手の人数
 - ★ルール・プレー条件
 - ★グルーピング・ローテーション
 - ★プレー時間と回数
 - ★用具

トレーニングオーガナイズ

安全への配慮

- 選手の事故やけがのリスクを最小限にすること
 - ★ ゴールは倒れないか
 - ★ 選手がゴール近くでプレーしていないか
 - ★ ピッチ外の壁や遊具などから離れているか
 - ★ グリッド間の距離は空いているか
 - ★ 選手が密集していないか
 - ★ シュートの軌道に選手の導線がないか
 - ★ コーチがプレーする際に腕時計などアクセサリーを外しているか

トレーニングオーガナイズのポイント

ピッチの場所(エリア/ゾーン)

- ピッチ上でのエリアやゾーンを想定しているか
 - ★アタッキングガード/ミドルガード/ディフェンディングガード
 - ★中央/サイド
など
- 実際のピッチの中でトレーニングをするのが一番分かりやすい



トレーニングオーガナイズのポイント

方向(攻撃の向き)

- 攻守がある場合は、通常のゴールがある方向に攻守の方向が設定される
- ★選手が攻撃方向を理解しやすく設定する

トレーニングオナーガナイズのポイント

ゴールの設定

- ゴールの方法やゴールの数をテーマに沿って設定する。
 - ★ 正規のゴールの場合、GKが入ればゴール前の攻守の頻度が増える
 - ★ ミニゴールは、シュートの意識、攻撃方向の明確化に使える
 - ★ ラインゴールは、1対1やランウィズザボールの頻度が増える
 - ★ ゴールが複数になると、どのゴールを目指すのか判断の機会が増える
また、ドリブルでのスクリーンターンや角度を変化させた突破が増える

トレーニングオーガナイズのポイント

ピッチ・グリッドの形

- 幅と長さを調整することで、発生する現象が変化する
 - ★幅の調整
 - ⇒幅を広げると攻撃側が有利になる。
 - 安全なスペースが多くなり、ボールを失うリスクが軽減する。
 - ⇒守備側は不利になる。
 - 幅をカバーするために横スライドでの対応が増える。
 - ★縦の調整
 - ⇒厚みを作ると攻撃側が有利になる。
 - 守備側の裏のスペースが出来て、縦の意識が強くなる。
 - ⇒守備側は不利になる。
 - 背後のスペースを意識しながらボールを奪うための対応が増える。

トレーニングオーガナイズのポイント

ピッチ・グリッドの広さと選手の数

- 実際のゲームと同じような状況の広さと人数が望ましい
 - ★攻撃のテーマでは、グリッドを狭くして難度を上げる
 - ★守備のテーマでは、グリッドを広くして奪いに行くタイミングを判断させる

など、再現したい状況をつくるために広さをコントロールする。
最終的にゲームと同じ状況の広さで実践できるように。

トレーニングオーガナイズのポイント

ルール・プレー条件

- 選手に習得させたいプレーが多くであることを目標にして工夫する
 - ★複雑にし過ぎない(意識性が下がる)
 - ★ボールタッチに制限をつける
 - ⇒球離れが早くなり各選手のオンでのプレー頻度が高まる
 - ⇒状況判断が難しくなる
 - ★配球を工夫する
 - ⇒緩い球で配球すれば守備側は寄せやすい
 - ★時間の制限をつける
 - ⇒10秒以内にシュートを打つ
 - ⇒守備側は1秒後にスタート
- など

トレーニングオーガナイズのポイント

グループピング・ローテーション

- どのようなグループでトレーニングするのか決めておくことでトレーニングの効率を上げる。
 - ★ピッチ上でグループ分けすると無駄な時間を費やすことになる
 - ★ローテーションや待機場所、プレー後の導線を準備しておく
⇒選手の集中力の維持、怪我の予防になる

事前に練習参加者を把握しておき、トレーニング開始時にグループピングが完了しているのが望ましい。

トレーニングオーガナイズのポイント

プレー時間と回数

- 全体のトレーニング時間から逆算して、 $W\text{-up}/Tr1/Tr2/Game$ の時間を設定しておく
 - ★各パートでのプレー時間と回数を決めることで、各パートでのプレー負荷やトレーニング全体の負荷をコントロールする
 - ★選手の人数を考慮してプレー回数を決める必要がある

トレーニングオーガナイズのポイント

用具

- トレーニングに用いる用具を事前に確認して用意しておく
 - ★できるだけトレーニング開始前に用具の設定を完了しておく
 - ★背の高いコーンは相手選手を想定することができる
 - ★フラットマーカーはピッチの中に配置してもプレーを阻害しない
 - ★あまり複雑になりすぎないように気を付ける

トレーニングオーガナイズの種類



トレーニングオアガナイズの種類

ゲーム形式

- 通常のゲームではなく、トレーニングとして行うゲーム。テーマに設定した課題を改善できたかを確認することが多い。改善したいテーマにフォーカスするために、人数を減らして行うこともある。

★メリット

⇒リアリティが高いので実践を意識した形でテーマの改善を確認できる。

★デメリット

⇒クオリティが低くテーマの再現性が低いいため
反復が少なく改善の機会が少ない。

トレーニングオーガナイズの種類

スモールサイドゲーム

- 3対3、5対5など人数を減らし、ピッチを小さくして行うゲーム
テーマの改善に絞ったオーガナイズが可能
- ★メリット
- ⇒4つの局面での目的が明確
 - ⇒人数が少ないのでプレー回数が確保できる
 - ⇒ピッチの広さや縦横の割合やゴールの条件を調整することで
テーマの改善に合ったオーガナイズを作ることができる

★デメリット

- ⇒ゲームに比べてリアリティが低い
- ⇒実際のゲームと選手の配置が異なることが多くなる
- ⇒3ラインを形成しにくい

トレーニングオーガナイズの種類

グリッド

- 限定されたグリッドの中でゴールを置かずにトレーニングをする

★メリット

- ⇒ プレーの反復回数、改善したいプレーが増える
- ⇒ 4つの局面をトレーニングすることも可能
- ⇒ トレーニングの強度を保つことができる

★デメリット

- ⇒ ゴールがないため、プレーの優先順位や方向性が分からない

トレーニングオーガナイズの種類

ドリル

- 相手がいない状況でテクニックを繰り返しトレーニングをする

★メリット

- ⇒ テクニックを反復することで基本動作の習得ができる
- ⇒ ボールに増える回数が増える

★デメリット

- ⇒ 判断が伴わないため実践で発揮できないことが多い
- ⇒ 単純な反復のため、集中力が低下しやすい

トレーニングオオガナイズの種類

シャドウ

- 相手を置かず、または置いた場合でも軽いプレッシャーで、ある決められたパターンのプレーを確認する。

★メリット

- ⇒プレーのイメージを持ちやすく、チームで共有しやすい
- ⇒運動強度のコントロールできる

★デメリット

- ⇒相手やボールがないためリアリティに欠ける
- ⇒判断のある状況でのプレーに繋がらないことが多い
- ⇒プレー経験の少ない選手にはイメージを持ちにくく効果的ではない

トレーニングオオガナイズの種類

ワンウェイ

- 1方向にゴールを設置し、攻撃と守備を明確に分けてプレーする。攻守の切り替えはない。切り替えがあった場合でも短い時間で終わり攻守が連続することがない。

★メリット

- ⇒ 攻撃、守備のそれぞれのテーマにフォーカスできる
- ⇒ 反復回数が多い
- ⇒ 対人プレーが多く、強度が確保できる

★デメリット

- ⇒ 攻守の切り替えがない。切り替えがあっても単発で終わることが多い。