

指導理論(指導者の心得)

C級コーチ指導教本2016より

指導理論

- 一貫指導
- 発育発達
- 技術戦術理論
- コーチング法
- GKの育成
- メディカル
- 指導者の役割

一貫指導

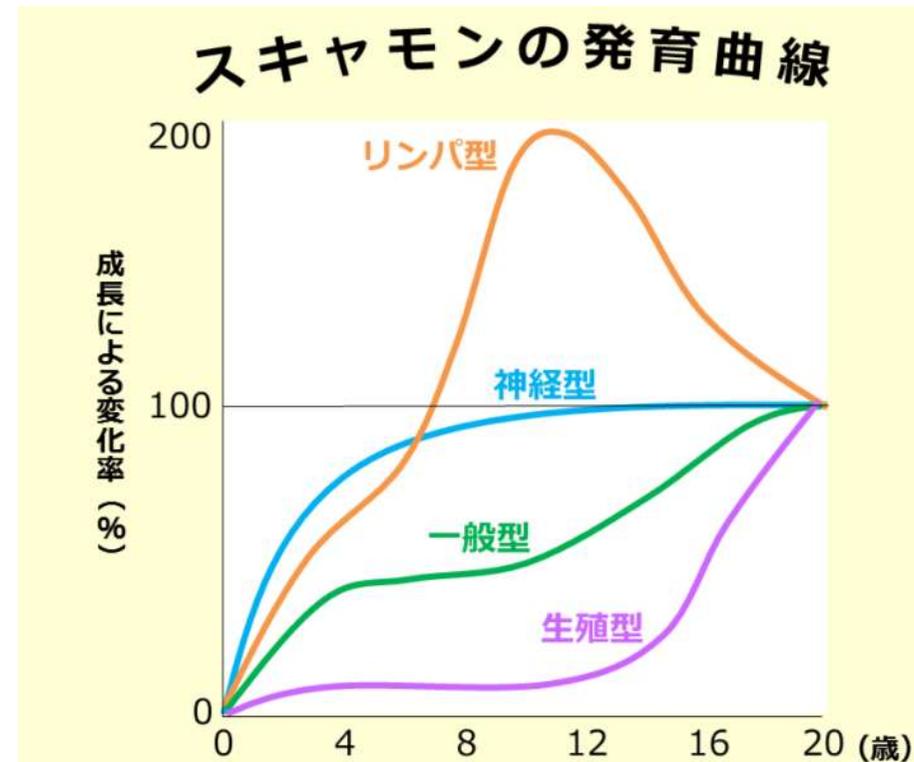
一貫指導

- 選手に関わる周りの人間が共有して、選手の成長過程に合わせた指導のリレーを目指す。
- 少年サッカー(4種)で終わりではなく、中学(3種)高校(2種)と続いていき、次の指導者へバトンタッチすることを意識する。
- この一貫指導のベースになっているものが、指導者ライセンス

発育発達

発育発達

- スキャモンの発育発達曲線
 - 一般型
身長や体重、筋肉、骨格などの成長
 - 神経型
神経系や感覚器系の成長
 - リンパ型
体を守るための免疫系の成長
 - 生殖型
第2次成長、臓器の成長



発育発達

プレ・ゴールデンエイジ ～9歳ころ

神経系の形成期。たくさんボールに触れて楽しくサッカー

ゴールデンエイジ ～12歳ころ

神経系の完成期。即座の習得。判断を伴う正確なテクニックの習得

ポスト・ゴールデンエイジ 13歳ころ～

2次成長期(思春期)、臓器発達。心肺機能の強化に最適。

体と神経のバランスが崩れる(クラムジー)

インディペンデント・エイジ 15歳ころ～

筋肉、骨格の完成へ。アスリートの完成に向けてフィジカル強化。

■成長過程に合わせた指導を意識することが大切

技術戰術理論

技術戦術理論

- サッカーの特性 サッカーとはどのようなスポーツですか？
 - ・ 競争：相手と競い合うスポーツ
 - ・ 勝利：相手に勝つことが試合の目的
 - ・ ルール：ルールを理解して尊重することの必要性
 - ・ 自由：自分勝手ではなく、選手の発想を大切にする
 - ・ 決断：自らの意思で判断して責任を持ってプレーする
 - ・ 連続性：リアルタイムに状況が変化し、常に連続している
 - ・ チーム：選手がお互いに意識し合うことでチームになる

● **サッカーの特性を意識したトレーニングをしましょう**

技術戦術理論

- サッカーの目的

攻撃

ゴールを奪う/ボールを失わない

守備

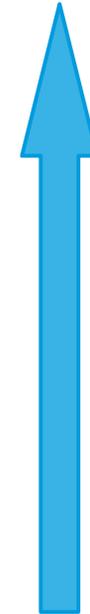
ゴールを守る/ボールを奪う

- 選手個々がサッカーの目的を理解することが大前提。
すべてのプレーの背景になくてはいけない。
この後記載の「プレーの原則」とセットで理解すること。

技術戦術理論

- プレーの原則

攻撃	守備
突破(ゴールを目指す)	プレス(ボールを奪う)
サポート	遅らせる
幅と厚み	コンパクト
モビリティ	バランス
創造性	コントロール



優先度

技術戦術理論

- サッカーの局面

- 4局面

攻撃

攻撃→守備

守備

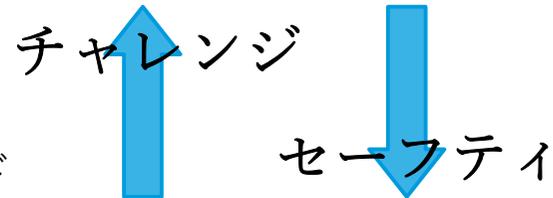
守備→攻撃

- プレーエリア

アタッキングサード

ミドルサード

ディフェンディングサード



- ボールの状況

オンザボール

オフザボール

技術戦術理論

- 観ることの重要性

サッカーのプレーは **観る**→**判断する**→**実行** の連続

局面を観て、目的と原則を基準に判断して、正確に実行する
これを連続してプレーし続けることが必要であり、
「観る」がなければプレーは成功しない

技術戦術理論

- 攻撃の個人戦術

最優先は「**ゴールを奪う**」その上で「**ボールを失うリスク**」をどのくらい負うのか？

ボールを持っている選手が何ができる状況なのか？

シュート

ディフェンスの裏へのパス

前方へのパス

運ぶドリブル

オフの選手のサポート

オンの選手の状況を観て、局面でポジショニングを判断する

技術戦術理論

- 守備の個人戦術
局面から判断して「**ボールを奪う**」「**ゴールを守る**」どちらを優先するのか決断してプレーする

ファーストDF

相手のオンザボールの選手へ**ゴールとの線上**からアプローチ

セカンドDF

マークの原則

ボールとマークを同一視

マークとゴールの線上

インターセプトを狙う & 裏を取られない距離

- ファーストDFとセカンドDFのプレーの連続→**チャレンジ&カバー**

技術戦術理論

- テクニックの指導

テクニックとは、ボールを状況によって判断し適切に発揮すること

- 運ぶ
 - ・ 飛ばす
 - ・ 受ける
 - ・ 奪う

連続したプレーの中で「**正確に**」「**早く**」「**強く**」「**タイミング良く**」

コーチング法

コーチング法

- コーチングの目的

ティーチング : 教える
コーチング : 引き出す(**GuidedDiscovery**)

何もないところからは引き出せない。

まずは教える必要がある。

ティーチングとコーチングのバランスが必要

熱中できる課題を設定し、場や雰囲気を作り出す

コーチング法

- プレーの分析

サッカーの目的の理解

プレーの原則の理解

局面の把握

個人戦術の理解

テクニックの発揮

観てたのか？判断は合っていたのか？技術的なミスなのか？
どこに原因があって修正する必要があるのかを分析して
選手にフィードバックする。

コーチング法

- プランニング

M-T-M（マッチ-トレーニング-マッチ）

ゲームを分析して課題を把握し、トレーニングで改善を試みて、次のゲームで成果を確認する。これの連続。

オーガナイズ

トレーニングの場の設定。「安全性の確保」「ピッチサイズ」「ピッチの形」
「ゴールの設定」「人数」「時間」「ルール」「グループ分け」「配球」

自然に改善したいプレーが発生するように設定することがベスト

コーチング法

- オーガナイズのポイント

たくさんのプレーの機会を与える（無駄な待ち時間を減らす。ノーライン）
難易度を調整して、選手個々が少しずつ成長できるようにする（漸進性）
サッカーの特性をより多く取り入れる（リアリティ）
改善したい場面を切り取って再現性を高める（クラリティ）
同じプレーを繰り返して習得する（ドリル）
目標から逆算してトレーニングを構成する（ゲーム/Tr2/Tr1/W-up）

コーチング法

- コーチング法

GuidedDiscovery：発見を促す。自ら解決法を見出す力を育む

トライ&エラー：失敗を見守る勇気。

具体的に褒める：成功失敗の基準を具体的に示す。結果ではなくチャレンジしている姿勢を褒める。

ティーチング：判断の材料となるものを教える。初心者には有効。

プレーさせる：ミーティングで色々と細かく説明するより、プレーの中で指導する

- **シンクロコーチング**

プレーを続ける中で、適宜声かけをする。(プレーに集中しやすいが伝わりにくい)

- **フリーズ**

プレーを止めて、対象選手に投げかけて指導する。(対象選手だけではなく全体に伝えるように意識する。場面を正確に再現すること。多く使うと集中が途切れるので注意)

- **デモンストレーション**

コーチやうまい選手に**成功の基準となるプレー**を実行してもらい、視覚的に成功の基準を理解してもらう

- その他

勝負にこだわる。簡潔に。シンプルに。ポイントを絞って

- 「楽しくプレーできているか」が一番大切

GKの育成

GKの育成

- 求められるGK像
グッドフットボーラー
サッカーへの理解が高く、フィールドプレイヤーとして
テクニックが発揮できる。
- 少年期のGKトレーニング
基本テクニック：
姿勢、構え、ステップ、キャッチング、ポジショニング

メデイカル

メディカル

- **ウォーミングアップ**

体幹の筋の血流や機能をアップさせるための運動(動的)
ストレッチ(静的)はウォーミングアップにならず、むしろケガの
発生率を高める。

- **クールダウン**

運動後の筋の緊張をほぐす。痛めた個所がないか確認する。
ウォーキングやストレッチ、マッサージを行う。

メディカル

- 栄養と休息

炭水化物(糖質)：エネルギー。ごはん/麺類/糖類など

タンパク質：肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など

脂質：バターなど

ビタミン/ミネラル：野菜、果物など

日常ではバランス良く摂取すること。

試合前には、消化の悪いタンパク質は減らし、炭水化物を取ること。

- 運動後には休息が必要。壊れた筋組織を修復するため。

- セルフコンディショニング

ケガの予防や体の成長、栄養や休息など、自分の体のケアを**選手自身**がコントロールする。

日常生活の良い習慣
自立した人間

自分のことは自分でやる
サッカーの準備が自分でやる
練習後の片付けを率先してやる
忘れ物は自分の責任

- **外傷**

1回の大きな外力で生じる

捻挫、骨折、打撲、靭帯損傷、肉離れなど

- **障害**

繰り返される微力な力で生じる

オスグッド、シーバー、靭帯炎など

- 障害は日常のケアで予防することが大切

太もも、ふくらはぎ、足裏のマッサージやストレッチ

メデイカル

RICE処置

Rest：安静に動かさない

Ice：患部を冷やす

Compression：患部を圧迫する→<優先>筋内の出血を止めるため

Elevation：拳上する

- **鼻血の処置**

圧迫で止血する。小鼻をつまむ。（首の後ろをたたく/上を向くのはNG）

- **熱中症**

予防として、水分をきちんと取る。積極的に体を冷やす。

処置として、日陰で休ませる。氷などで体を冷やす(手足の平など末端を冷やす)。

水分補給(無理に飲ませない。嘔吐物で窒息の恐れがある)

- **AED**

意識がなく、呼吸が停止していたらAEDを使用する。電気ショックの判断はAEDがしてくれる。

- **その他**

食物アレルギー、**脳震盪**(1週間は安静にさせる)、**低体温症**(濡れているときは注意)

指導者の役割

指導者の役割

- プレーヤーズファースト

何が一番良いかの基準は**PlayersFirst**！！
ゲームは選手たちのもの

- 選手のために指導者になっていることを忘れないこと
判断に迷ったら、それは**PlayersFirst**なのかを考える。

指導者の役割

- **M-T-M**

リーグ戦など年間を通じて実施されるゲーム環境が望ましい
ゲーム→トレーニング→ゲーム を繰り返す中で成長する。

- ローカルルール of 積極的な適用を推奨する

低学年はゴールキックでセンターまで戻る
スモールサイドゲーム (6人制、4人制)
トーナメント戦の敗者同士の対戦

指導者の役割

- **天井効果**の排除

集団の中で相対的に優れていると最大限の力を発揮しなくても済んでしまい、そこが成長の天井になってしまう。

選手がより成長するため、少し難しいことにチャレンジできるような環境を用意することが大人の責務

トレセン活動の目的の一つ

指導者の役割

- 大人の関わり

子供たちのゲームを大人のモチベーションにしてしまっていることがある。常に**プレイヤーズファースト**を忘れないこと。

子供たちは大人を見ています。子供たちを一人の選手として**リスペクト**し、より良い見本となれるように心がけること。

指導者の役割

- **安全面**の配慮

安全面の配慮は、指導者にとって最も大切なこと

グリッドの近くに遊具やゴールがあって衝突しないか
天候面で安全か(高温、低温、雷、突風など)

応急処置ができるか

医療機関・関係者への連絡体制が整っているか

指導者の役割

- **暴力の根絶**
2014年に、暴力根絶宣言(しない、させない、許さない)
肉体的にも、精神的にも暴力を根絶する
- **ウェルフェアオフィサー**
主に各試合会場に配置。
試合後には監督などに改善点をアドバイスする。
- **メンター**
指導者の悩みや不安を解消する役割のこと。
指導者がすぐに相談できる信頼のおける相談相手が必要。

- **最後に**

- 指導者は選手の未来に触れている
- 学ぶことをやめたら、教えることをやめなければならない
- ○