

スペシャルオリンピックス日本

サッカープログラム コーチクリニック講義資料

年 月 日 ()

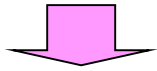
スペシャルオリンピックス日本・競技委員会

サッカーの歴史

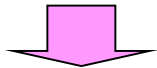
- 世界への広がり
- 生活の中に定着（市民権の確保）

◇近代サッカーの誕生

Association Football（イングランド）

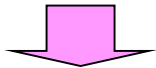


◇サッカーが市民権を得るための努力



◇生活の中に定着

- ・みんながサッカーを楽しむ環境が整ってきた
 - *効果
 - ・緑（競技場）が増えた
 - ・チームが増えた
 - ・働く場所が増えた（コーチ、スタッフ、マスコミ等）



◇現代の問題点

- ・ドーピング
- ・かたよったマスコミ報道
- ・ギャンブル
- ・勝利至上主義からくる悪質なプレー

サッカー関係者みんなで、サッカーをさらに大切にしていこう

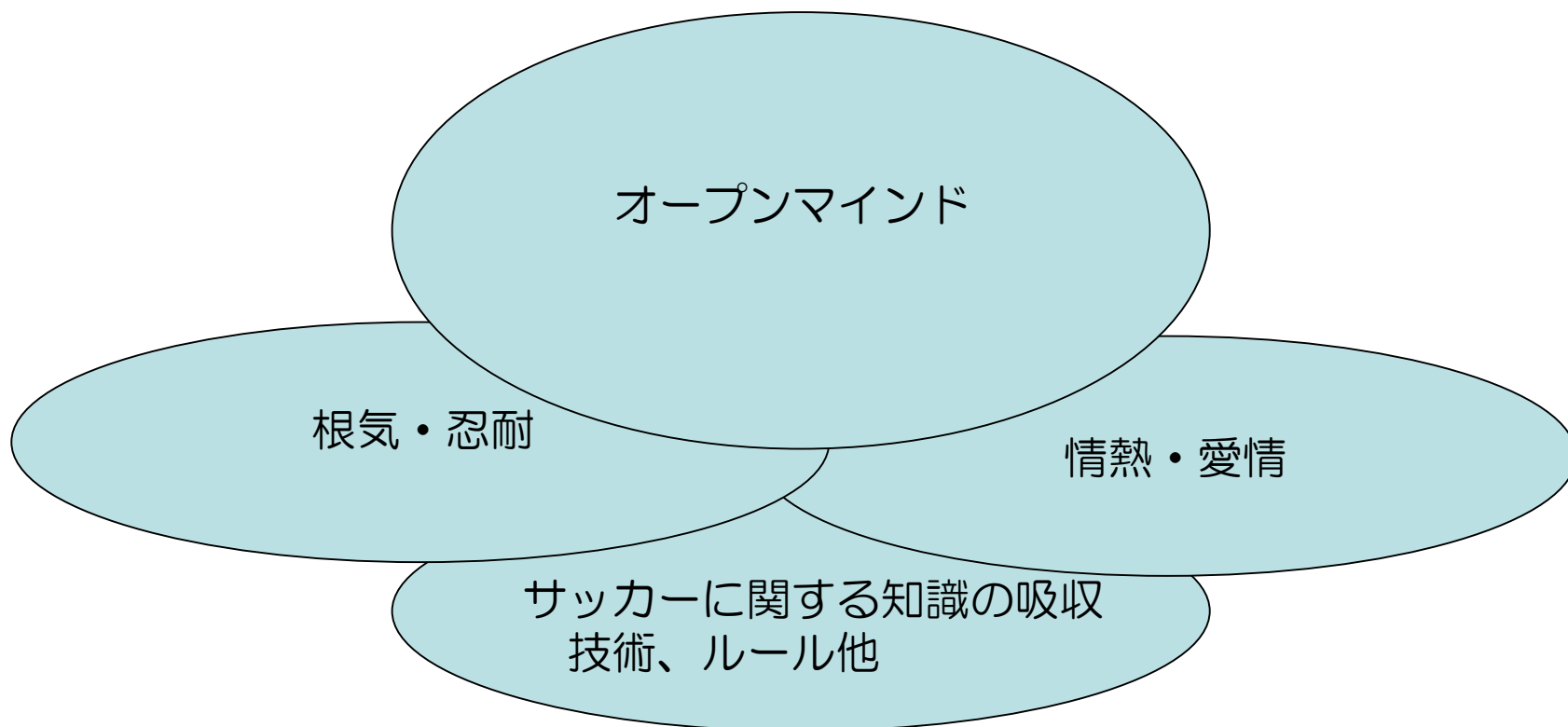
指導者の役割

指導者に求められる姿と必要な知識





指導者として取り組み姿勢



ルール

- フェアプレーが大切
- 何のためにルールがあるか



フェアプレー

フェアプレーの目的

◇相手を尊重する。

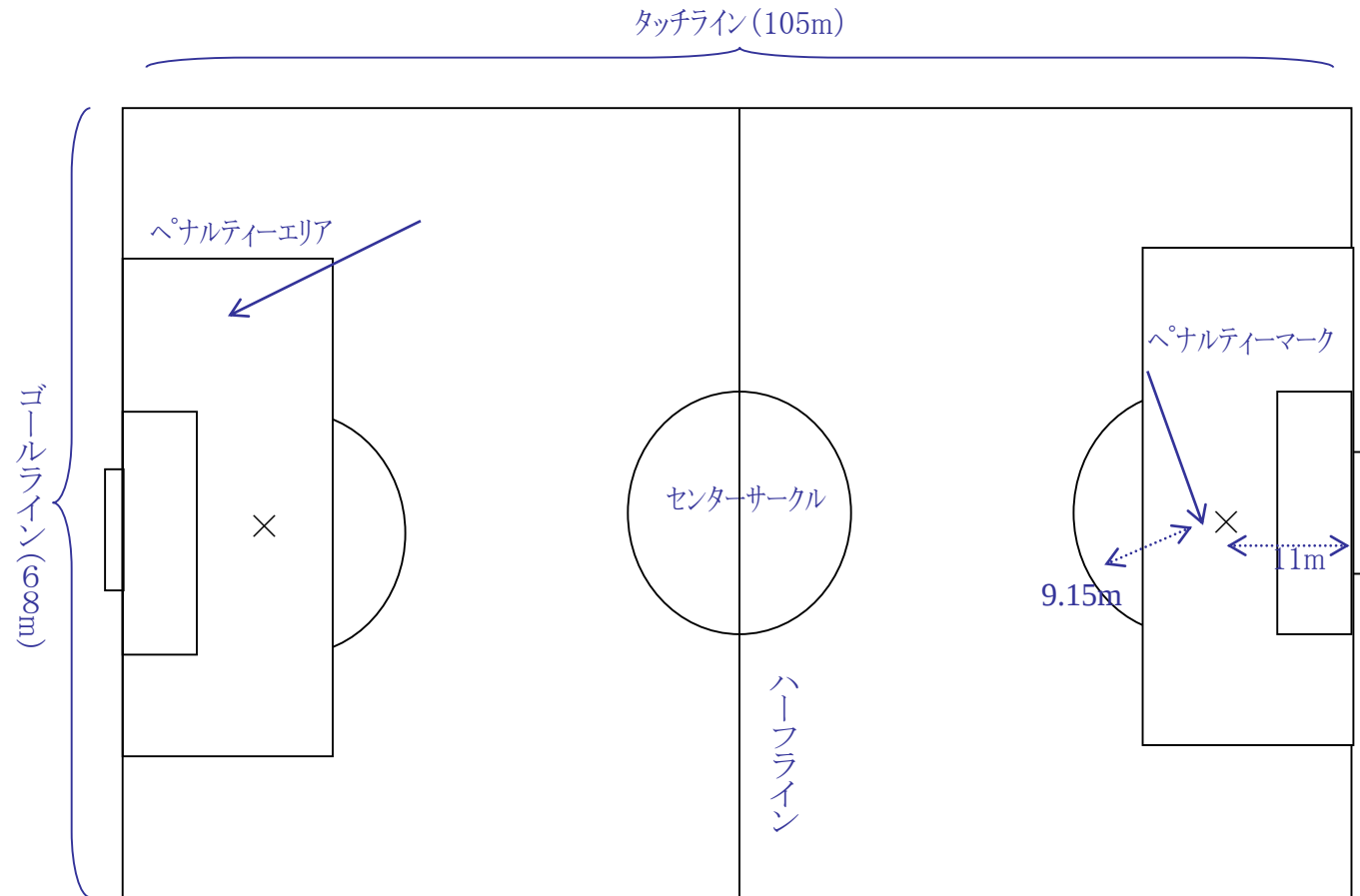
◇審判を尊重する。

◇プレーの向上。

◇“スポーツ（サッカー）文化”をきずきあげる。



グラウンド（ピッチ）サイズ





☆ルール（競技規則）の主な目的

○試合をおもしろくする（醍醐味を増す）

- * 主な改定
 - ・ オフサイドの攻撃優位の改定
 - ・ キーパーへのバックパス禁止
 - ・ キーパーへのチャージの緩和
 - ・ キックオフからのシュート可能

○選手の安全を確保する



各反則の特徴

- ゴールキーパーにとっての不利なルール
- ハンド
本来“ハンドリング（手で扱う）”という意味
手に当たったものがすべてハンドリングではない
- オフサイド
- アドバンテージ etc



<コ-ルキ-ハ- (GK) >

ゴールを守る選手で、11人の選手の中でただ一人
ペナルティエリア内で手を使ってのプレーが許される
選手です。

<ディフュージョン (DF)>

自陣のゴールに一番近いところに
ポジションをとるフィールドプレイヤーのこと。

＜ミット“フィルタ” - (MF)＞

グラウンド上でフォーメーションを編成した時、フォワードとディフェンスの間で、前後のつなぎ役として、攻撃、守備に係わるポジションの選手のこと。

「ハーフ」ともいう。

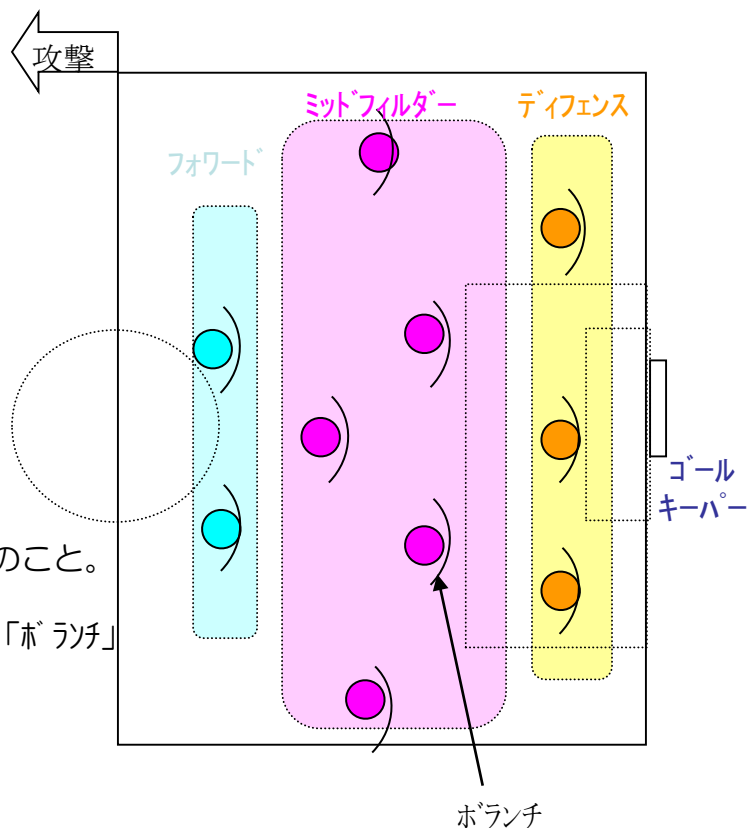
ミッドフィルダーの中で、「司令塔」といわれる攻撃的なハーフと、「ボランチ」といわれる守備的な選手もミッドフィルダーに含まれる。

＜フォワード＞（FW）＞

前線でプレーする選手のこと。

攻撃を主に行う選手で、「トップ」ともいわれる。

中央に位置する選手を「セッター・フォワード」、「アタッカー」、又は「ストライカー」ともいう。



【フォーメーションシステム】

よく「3-5-2」とか「4-4-2」といったことを聞きますが、これは、ディフェンス－ミッドフィルダー－フォワードの順にそのポジションの人員を示します。

そして、そのシステムによってチーム戦術も変わってきます。

「4-4-2」のハーフのダイヤモンドといったら ボランチが一人のことで攻撃的なシステムになります。

守備的にする場合は、ボランチを2人（ダブルボランチ）にします。

システムと、選手一人ひとりの個性がマッチすることが大切です。

*上図のシステムは、3-5-2システムです。(ダブルボランチ)

トレーニング準備

事前準備とトレーニングに望む心構え



トレーニング開始前の点検

- アスリートに声をかけよう
できるだけ名前を呼ぶ
- 服装
シューズ、ウェアの確認
- 練習場のチェック
トイレの場所
グラウンドの広さ、凹凸、ゴール、ボールの数 他
- 健康
その日の体調（保護者に確認）
環軸間接不安定他



指導における留意点（トレーニング中）

指導は、マンツーマン（1対1）を基本として、その日（プログラム）において担当するアスリートの状態に合せて的確に指導を行う。

- ことばは、はっきりと、わかりやすく
- デモンストレーション（模範プレー）
自分ができなければ、他の誰かが行う
大きくわかりやすく
- プレー開始のメリハリ
一手を上げて声を出す
一からだを軽くタッチ
- プレー終了後にほめる、激励

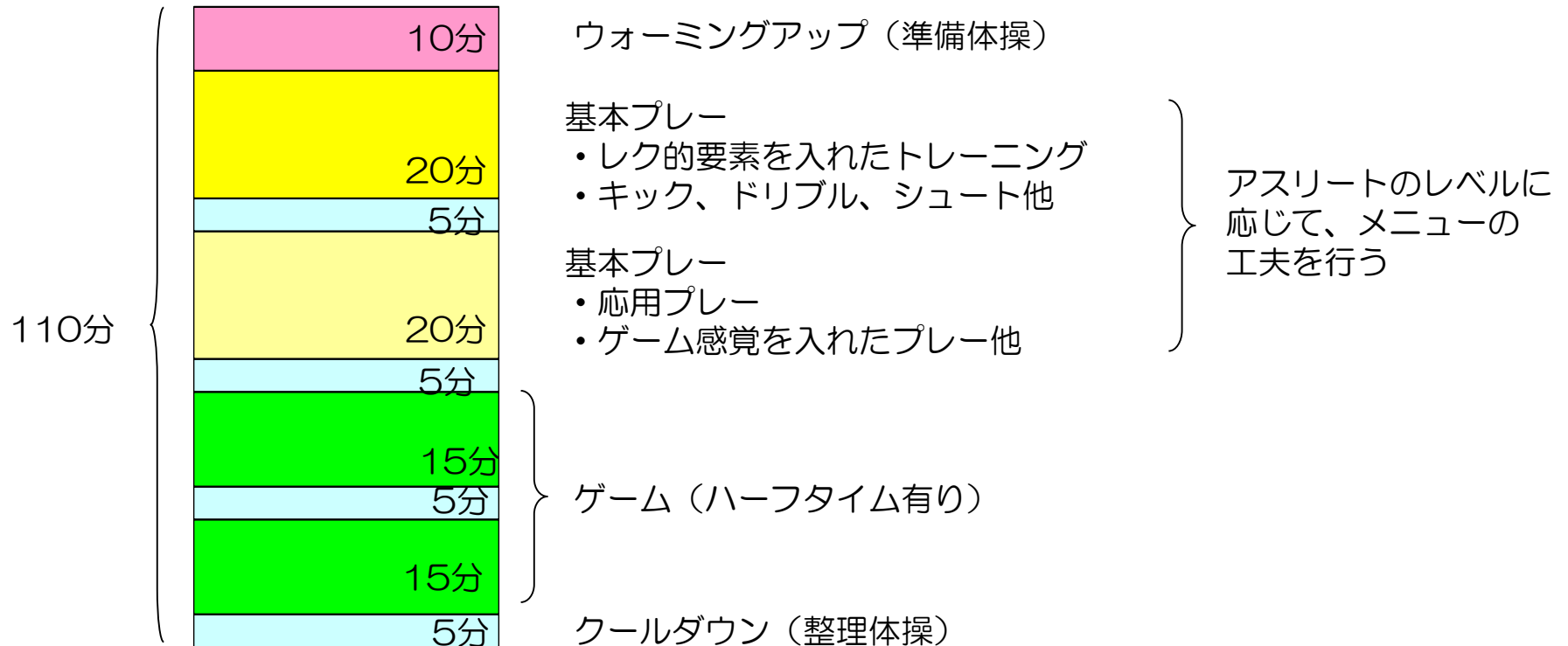
トレーニング計画



トレーニング時間

90～120分間の中で、天候、コンディション、試合日程などの都合を考慮して、各コーチの判断で柔軟に対応する。

＜基本的な時間配分＞





トレーニング内容

ウォーミングアップ

無理せず、ゆったり、心とからだの準備

項目	方法	指導者のサポート	留意点
体操	・リーダーに合せた体操	・声をかけ合う ・必要に応じた補助	・障害部位の事前把握 頸椎など ・ゆったりとした動き 補助は強すぎない
	・音楽に合せた体操		
	・ストレッチ		
ランニング	・ピッチ周囲をランニング	・伴走（いっしょに走る） ・激励	・速さを競わない
リズム体操	・ブラジル体操 ＊ランニングとの組み合わせ		・実施可能なアスリートを対象



リーダーに合せた体操



ランニング
アスリートに伴走

基本プレー

- ・レクの要素を入れたトレーニング
- ・キック、ドリブル、シュート

■レクの要素を入れたトレーニング

◆目的

- ・ボールに慣れる。（じょうずに扱える）
- ・敏捷性を高める。
- ・リズムをつくる。
- ・コミュニケーション能力を高める。 etc

◆トレーニング内容

ボールを使う場合

- ・ボール運び。
- ・ボール投げ。
- ・ボールキック。 etc

ボールを使わない場合

- ・鬼ごっこ。（しっぽ取り）
- ・指示した人員が早く集る
- ・コーン倒し
- ・輪くぐり、平均台 etc



手でボールを運ぶゲーム



キックでボールを運ぶゲーム



名前を呼んでのボール渡し

■基本プレー（個人技術）

- 留意点
- ・繰り返しの単純練習を楽しく行う工夫が大切。
 - ・難しいプレー（アウトサイドキックなど）を指導するより、いつも使う普通のプレー（インサイドキックなど）を身につけていく。

◆キック

◇種類と目的

- ・インサイドキック 近くの見方（ゴール）に正確にパスする
- ・インステップキック（インフロントキック） ボールを強く、遠くに飛ばす

* トウキック、アウトサイドキック、ヒールキックは高いレベルのサッカーができる場合に限定して指導する。



インサイドキック



インステップキック



インフロントキック

←重点をおいて指導



トウキック



ヒールキック

←レベルに応じて指導

◆ボールコントロール（トラップ、ストップ）

◇とくに重点として指導するコントロール



足の裏



インサイド



もも

◇修得可能と思われる場合に、個別に指導するコントロール



インステップ



アウトサイド

◆ドリブル

- 歩いてのドリブル → 少し走りながら → スピードをつける
- 一人でのドリブル → 大勢の中でのドリブル（他の人に接触しない）
- 直線的なドリブル → ジグザグでのドリブル
- 敵を意識したドリブル
相手を抜く（又はフェイントに結びつける）ドリブル

* 敵に見立てる障害物はコーンが中心となるが、できれば、人が立つ方がよい。



◆シュート

◇場の設定（オーガナイズ）

①形態

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| ・プレス | 静止したボールをシュート |
| ・動かしてシュート | 静止したボールを自分で動かしてシュート |
| ・ドリブルシュート | ドリブルしてシュート |
| ・コントロールしてシュート | 動いてきたボールをコントロールしてシュート |
| ・ダイレクトシュート | 動いてきたボールをダイレクトにシュート（前、横等から） |

②距離

近距離 → 遠距離

③ゴールキーパー

- ・初期段階はゴールキーパーなしでも可
 - ・慣れてきたらゴールキーパー有り
- *できる限りゴールキーパーをつけたシュート練習を行う



コーンを使っのシュート練習
ドリブル

⇒

シュート

◆フェイント

- いくつかのフェイントの中で本人に合うフェイントを見出す
- デモンストレーションはわかりやすく、大きく



シザース



アウトサイドを使って逆をとる



足の裏でボールの方向を変える

アスリートはシザースの
フェイントに興味あり！
デモンストレーションで
印象づける。

基本プレー

- ・応用プレー
- ・ゲーム感覚を入れたプレー

◇コントロール、ドリブル、パス（シュート）の応用プレー

- ・コントロール・パス（シュート）
- ・コントロール・ドリブル
- ・コントロール・フェイント・シュート
- ・ドリブル・シュート
 - 障害物無し→障害物有り
 - *リーダーが敵として障害物になることが好ましい
- ・ドリブル・コントロール（ストップ）
- ・ドリブル・フェイント etc

◇対人プレー

- ・1対1、2対2のミニゲーム

*指導上の留意点

- ・デモンストレーション（模範プレー）をはっきり、わかりやすく。
- ・マンツーマンでのサポート。

ゲーム

“ゲームが一番好き！”

30分間はゲームをやりよう！

*留意点

- 技術レベル、体力に合せた組合せ
- サポートの程度を的確に判断
できる限りアスリート一人でゲームに参加する
- オーガナイズ
 - ーピッチの大きさ
 - ー時間
 - ーメンバーの数



最後に

◆アスリート

- 一日のトレーニングの反省（ほめる、激励）
- 時間の参加を呼びかける

◆ボランティア

- 一日の反省
できる限り、アスリート個人の動きを確認

みんなでサッカーを好きになろう

ご清聴ありがとうございます。