

7. 指導上の留意点

●サッカーの目的を意識する

練習にはサッカーの要素を常に取り入れることが大切です。

- ・得点を奪う / 得点を阻止する
- ・ビルドアップ / チームワーク
- ・攻守のすばやい変換、連続

●多くの反復

- ・繰り返しが多くあるようにします。
- ・待ち時間を短くします。
- ・良い計画 / 場の設定
- ・そのために十分なボール / 用具を用意します。

●正しいコーチング（影響力のあるコーチング）

- ・目標を明確に持ってコーチングします。
- ・以下の方法でコーチングします。

介入、ストッププレー、指導、質問、激励、例示、デモンストレーション

ただし、

可能な限り：専門の指導者は積極的に、自信がない指導者は自分ができることを

無理せず：自分のできる範囲で（学ぶことは必要です）

選手に委ねる：選手の主体性を大切にする、主体性を引き出す

選手との共同作業です。

指導の留意点

- 1) サッカーをする
(得点、チーム、攻守)
- 2) 反復の確保 / 強度のコントロール
- 3) コーチング

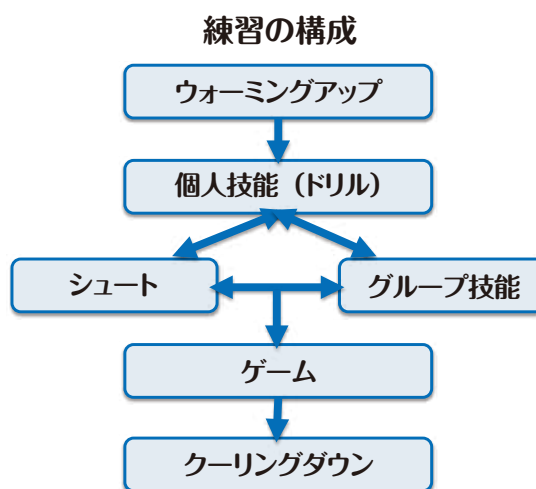
教師：積極的、ポジティブ } 共同作業
生徒：主体的

8. 練習の構成 ～練習を複雑にしない～

●サッカーの練習課題は以下6つに分類されます。

1. ウォーミングアップ 【15分程度】
2. 個人技能(ドリル練習) 【2-4で45分程度】
3. シュート
4. グループ技能 (ボールを運ぶ、ボールを奪う)
5. ゲーム 【30分程度】
6. クーリングダウン 【10分程度】

●1回の練習でこれらの6つの課題を組み合わせ、効率よく展開します。

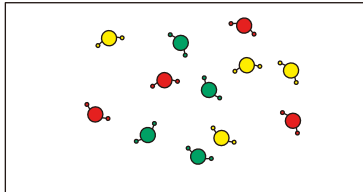


8-1 ウォーミングアップ

- 練習に向かう心身の準備がウォーミングアップの目的です。
- ボールに触れながら、ストレッチなどの準備運動を加えます。
- おにごっこなども積極的に取り入れます。

〈ウォーミングアップ〉

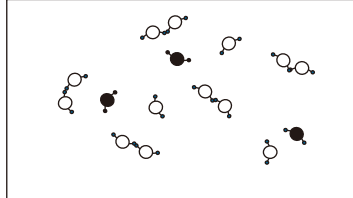
しっぽ取り



しっぽ取りおにごっこ
自分のしっぽを取られないようにしながら他の人のしっぽを取る

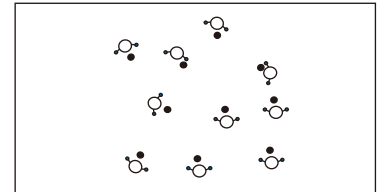
図のように3チームに分かれて行う方法もある。
赤→緑→黄→赤…

セーフティペア



2人1組で手をつないでいたらつかまらない
逃げていた人が2人組の1人と手をつないだら、もう一方（逆側）の1人が手を離して逃げる
おには2～3人
つかまったらおには交代
逃げる人は工夫して協力する

ボールを使った コーディネーション



1人1個ボールを持ち、スペースを動きながらボールを様々に扱う
①バスケットドリブル→ボール交換
②片手でボールを投げ上げて片手でキャッチ
③ボール2個お手玉
④スキップ（腿裏からボールを通す）
⑤長座開脚の姿勢で体の周囲をボール転がす
⑥長座の姿勢からボールを投げ上げてから起き上がりキャッチ
⑦ボールを投げ上げてバウンドするところを飛び越してキャッチ

8-2 個人技能（ドリル練習）

- 相手がいない状況で、正確なボール扱いと動きづくりをすることが目的です。
- 多くの反復を確保します。
- 同じ課題の繰り返しにならないように配慮します。
- 自分自身の動きや技術発揮の仕方に注意を向けさせます。
- 上手くできた感覚を大切に、失敗の原因を振り返り、自ら修正を試みることを奨励します。

〈パス〉

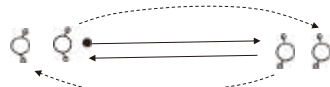
1) 2人で



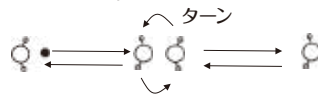
例

- ・距離を変える
- ・足の部位を変える
- ・左右
- ・コントロール→パス（左右）
- ・浮き球で
- ・ヘディング

2) 4人で パス&ゴー



3) 4人で パス&ターン



4) 4人で ロングパス



〈ドリブル&ターン〉 1) ドリブルでコーンを回って戻る



オプション：軌跡を変える

2) コーンを相手に見立て、コーンに向かってドリブルをし、奪われないようにターンして戻る (コーンとボールの間に身体を入れる)



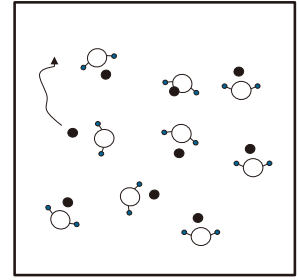
オプション：ターンする方法を変える

3) ジグザグドリブル



オプション：コーンの間隔を変える

4) 制限エリア内でドリブル



オプション：ストップ
ボール交換 等

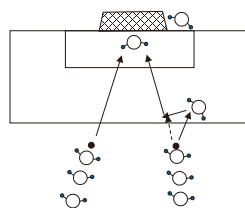
8-3 シュート

- サッカーは得点を競い合うゲーム。そのためシュートは重要な技能です。
- 多様な状況の中で、冷静に素早いシュートをうつことのできる能力を高めます。
- 全ての選手にシュートし得点することの面白さ、難しさを経験させます。
- ゴールを意識することはサッカーで最も大切なことです。
- 試合で実際に起きそうな状況を作り出し、シュートの反復が確保される課題を設定します。
- 単純なシュート（ゴールキーパーと1対1でゴールに近い場所から）から、仲間や相手が複数いる複雑な状況でのシュートへとバリエーションに富んだ課題に取り組みます。

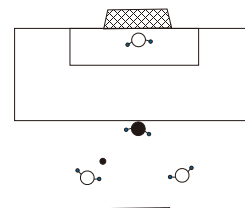
〈シュート〉

1) シュートドリル

ドリブルシュート、ポストシュート等

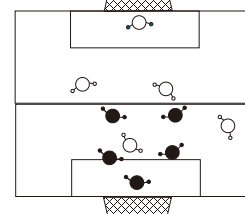


2) 2対1~3対2→シュート



3) シュートゲーム

4対4+GK
ペナルティボックス×2のサイズで



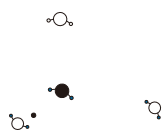
8-4 グループ技能（ボールを運ぶ、ボールを奪う）

- サッカーでは味方と協力しながら、ボールを相手に奪われずにシュートがうてる場所まで運ばなければなりません。
- ボールを持っている選手の技術と、ボールを持たない選手のサポートが必要です。

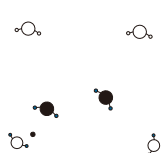
- 適切なサポートの位置は、味方、相手、スペースとの関係の中で決まります。
- ボールの動きと、味方、相手、スペースに注意を向け、相手にボールを奪われないようにパスをつなぎます。
- 攻撃だけでなく、守備でのプレーも求められます。
- ボールを奪えそうな状況では積極的に奪いにいくプレーを選択します。

〈グループ技能（ボールを運ぶ、ボールを奪う）〉

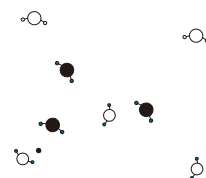
1) 3対1



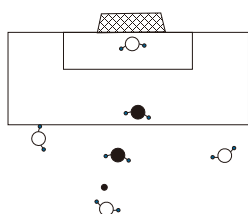
2) 4対2



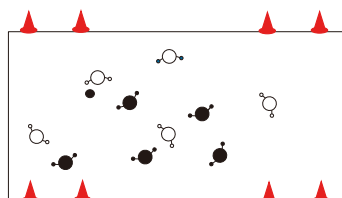
3) 5対3



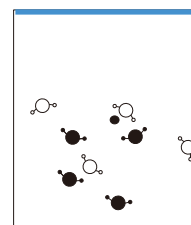
4) ゴール前3対2+GK



5) 4ゴールゲーム



6) ラインゴールゲーム

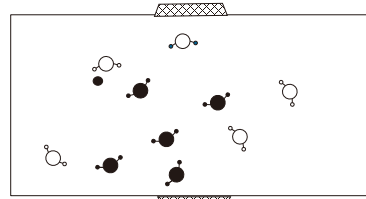
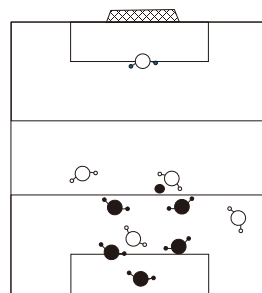
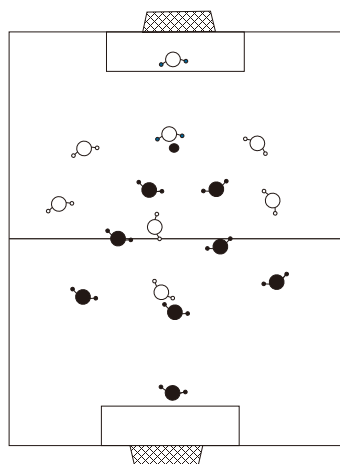


8-5 ゲーム ～スモールサイドを含む～

- サッカーそのものを楽しむことが重要です。
- 毎日の練習は必ずゲームが含まれるようにします（4対4～8対8のスモールサイドゲームで十分です）。
- ピッチサイズとプレーヤーの数の組み合わせで多くのバリエーションが作ることができます。
- 勝負にこだわり、勝つための工夫を引き出します。

〈ゲーム〉

目的、テーマ等に応じて、広さや人数を変えて行います。



8-6 クーリングダウン

- 疲労の早期回復、怪我の予防を主な目的として行います。
- 怪我、体調を確認します。
- ゆっくりとしたジョギング、ストレッチを行います。
- 怪我や気になる箇所がある場合には、アイシング等を行い、早期の回復に努めます。

9. サッカーのゲームの特徴

- サッカーは比較的広いピッチ（105m×68m）で行われ、ボールをゴール前に運びシュートをうち、相手より多くの得点を奪うことを競うゲームです。
- サッカーを必要以上に難しくしないようにしましょう。
- サッカーではパスの多くは0～3本の連続で相手に奪われます。攻守の切り替えが頻繁に起こる競技です。
- ミスが頻繁に起こるスポーツ。失敗を恐れないことが大切です。

サッカーのゲーム

- **ゲームを難しくしない**
= ボールをゴール前に運び、シュートして得点する
- **ミスが多く起こる**
足でボールを扱う
攻守の切り替えは頻発
↓
ミスを恐れずプレーする!

10. サッカーのゲームの構造

- サッカーのゲームは「攻撃」「守備」「切り替え」3つの局面に分けられます。（「切り替え」を「攻撃から守備への切り替え」と「守備から攻撃への切り替え」を区別し4局面とすることもあります）
- 「攻撃」でのキーワードは「得点」、「シュート」、「ボール保持」
- 「切り替え」でのキーワードは「早さ」、「カウンター」、「プレッシャー」
- 「守備」でのキーワードは「ゴールを守る」、「ボールを奪う」

サッカーのゲームの構造

