

# 付録

## 西部支部指導者講習会（兼トレセンスタッフ研修会）

毎年秋に行われている西部支指導者講習会を、今年度も2回に渡り実施しました。

講師に、アルビレックス新潟においてアカデミーダイレクターやジュニアユース・レディース・シンガポールなどの監督を歴任し、現在はレディース GM を務める奥山達之氏をお招きし、10月25日は浜松工業高校サッカー部、10月26日は天竜東トレセン U-12 の選手を対象に指導していただきました。

天竜東トレセン U-12 の選手を対象にしたセッションでは、『認知』-『分析』-『判断』-『実行』のうち、『実行』の部分にフォーカスした内容を指導していただき、2種の浜松工業高校の選手を対象にしたセッションでは、『グループ守備』について指導していただきました。

小学生年代(4種)から高校(2種)まで合計 116 名の指導者にご参加いただき、奥山氏からサッカー観やトレーニング方法を学びました。

講師：奥山達之氏

経歴：アルビレックス新潟サッカースクールコーチ

アルビレックス新潟ジュニアユース監督

アルビレックス新潟レディース監督

アルビレックス新潟・S 監督

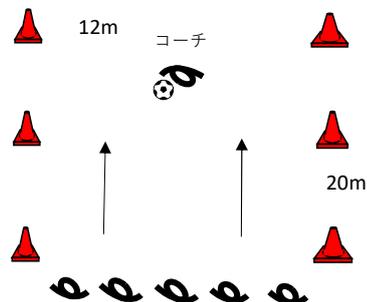
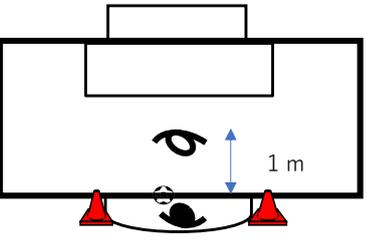
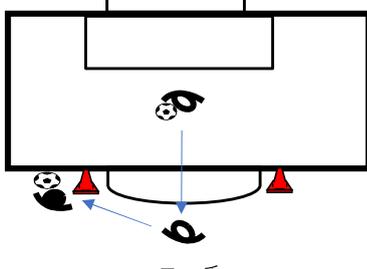
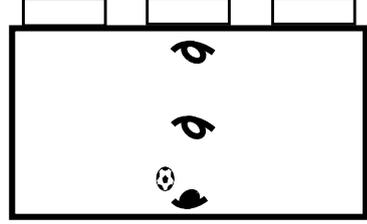
新潟医療福祉大学女子サッカー部監督

アルビレックス新潟アカデミーダイレクター

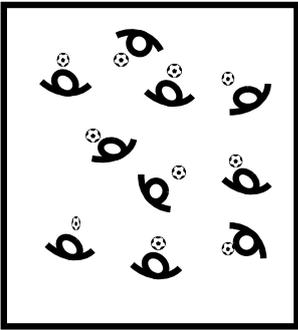
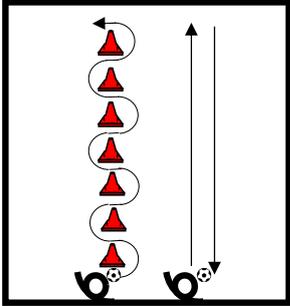
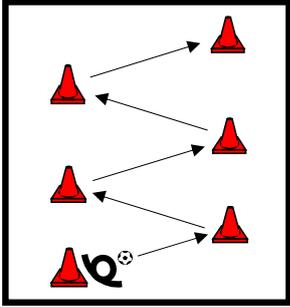
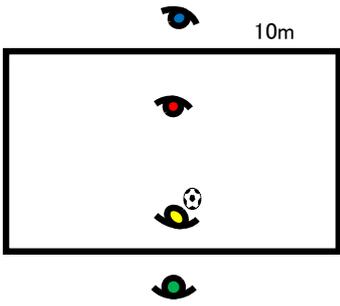
アルビレックス新潟レディース GM 他

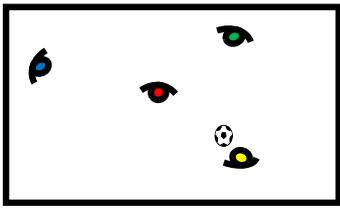
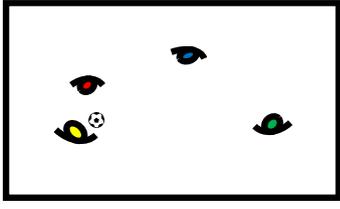


実施日	2021年10月25日(月)18:30~21:00	会場	浜北平口サッカー場
テーマ	グループ守備	対象	浜松工業高校

<p>W-up</p> <p>ボディコーデイネーション</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>だるまさんが転んだ             <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを投げる→前進</li> <li>ボールをキャッチ→止まる</li> </ul> </li> <li>ボールなし1対1             <ul style="list-style-type: none"> <li>ライン突破。DFは両手タッチ</li> </ul> </li> <li>ボールあり1対1             <ul style="list-style-type: none"> <li>ライン突破</li> </ul> </li> </ol> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コーンマーカー</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いつ投げるか、いつキャッチするか予測する。</li> <li>足を前後にする。</li> <li>両手で触れるように間合いをつめながらタッチラインに追い込む。</li> <li>常に相手を見ながらステップを踏む。</li> <li>プレーを制限する方向付けのための体の向き。</li> </ul>
<p>TR1-1</p> <p>ゴール前の1対1</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>攻撃がボールに触ったらスタート</li> </ol> <p>※キーパーなし</p> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コーンマーカー</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>常にボールを奪いに行ける間合いをとる。</li> <li>DFは先に動かない</li> <li>足を前後にする</li> <li>右側に来たら右足、左側に来たら左足で奪う。お尻を向けない。</li> </ul>
<p>TR1-2</p> <p>ゴール前の1対1</p>  <p>コーチ</p>	<p>オーガナイズ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>DFはコーチにパス</li> <li>コーチにプレッシャーをかける</li> <li>コーチから攻撃者にパスをして1対1スタート。</li> </ol> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コーンマーカー</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>常にシュートブロックできる間合いをとる。</li> <li>DFは先に動かない</li> <li>足を前後にする</li> <li>右側に来たら右足、左側に来たら左足で奪う。お尻を向けない。</li> </ul>
<p>TR2</p> <p>1対2、2対3(4分の1コート)</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>攻撃側がボールに触れたらスタート</li> <li>攻撃側が得点 守備側はボールを奪ったらコーチに当ててライン突破。</li> </ol> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ミニゴール3</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1stDFはどのゴールを守っているのか2ndDFに動きで伝えるようにプレスをかける。</li> <li>1stDFはゴールのコースを切りつつ、ボールホルダーとの間合いをつめる。</li> <li>2ndDFは指示を出し続け、ボール状況に応じて立ち位置を修正。</li> </ul>
<p>TR3</p> <p>11対11(3分の2コート)</p>	<p>オーガナイズ</p>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1stDF以外は全員2ndDF</li> </ul>
<p>GAME</p> <p>11対11(フルコート)</p>	<p>オーガナイズ</p>	<p>key factor</p>

実施日	2021年10月26日(火)18:30~21:00	会場	小笠山総合運動公園人工芝グラウンド
テーマ	個人技術	対象	天竜東トレセンU-12

<p>W-up</p> <p>ボールタッチ</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フリーでドリブル</li> <li>・インサイドタッチ→足の裏</li> <li>・インサイドタッチ→引いてアウトサイド</li> <li>・インサイドタッチ→足の後ろを通す</li> <li>・インサイドタッチ→パス出す→インフロントで引く</li> <li>・インサイドタッチ→足の裏→またぐ</li> <li>・インサイドタッチ→かかと→インサイド</li> <li>・インサイドタッチ→足の裏で回転</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール(1人1球)</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・膝を伸ばしすぎない</li> <li>・身体を倒しながらボールと一緒に移動</li> <li>・「Vの字」を意識して引く</li> <li>・足の後ろ通したとき、胸の向きを変える</li> <li>・ボールに触れる足の位置を意識する</li> <li>・動きは強く、ボールタッチは優しく</li> </ul>
<p>TR1-1</p> <p>ドリブル、切り返し</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・インサイド2タッチずつ</li> <li>・アウトサイド2タッチずつ</li> <li>・インサイド→アウトサイド</li> <li>・インサイドタッチでボールを運びながら左右の移動は足の裏</li> <li>・インフロント→インサイド</li> <li>・インサイド→インサイド→またぐ</li> <li>・インサイドで切り返し(2タッチ)</li> <li>・アウトサイドで切り返し(2タッチ)</li> <li>・足の裏で切り返し(2タッチ)</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マーカー</li> <li>・ボール</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・左右の行き来をスムーズにする</li> <li>・アウトサイドでボールを押し出すとき、身体と一緒に押し出す</li> <li>・足をクロスさせ、ケンケンリズムで</li> <li>・アウトサイドで触るとき、かかとを地面に付け、つま先を上げる</li> <li>・左右の行き来のとき、身体を沈めてボールを運ぶ</li> <li>・「Vの字」を意識してボールを動かす</li> <li>・切り返すときは、ボールの上から触る</li> <li>・足の距離を保ったまま切り返す</li> </ul>
<p>TR1-2</p> <p>ドリブル</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・インサイドで切り返してターンする</li> <li>・アウトサイドで切り返してターンする</li> <li>・足の裏で踏みかえてターンする</li> <li>・後ろ向きにターンする</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フラットマーカー</li> <li>・ボール</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・通ってきた道のりに切り返してから角度を変えてドリブルする</li> <li>・ボールの真上から切り返す</li> <li>・切り返したときにDFに触られないようにドリブルする</li> <li>・小さい円をかくイメージでターンする</li> </ul>
<p>TR2-1</p> <p>1vs1</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1グリッド4人</li> <li>・攻撃は守備側のライン突破をすれば勝ち</li> <li>・ボール保持者は各自のタイミングで交代する(黄の人は緑の人と、赤の人は青の人と)</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フラットマーカー</li> <li>・ボール</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で前を向く</li> <li>・積極的に仕掛ける</li> <li>・守備は間合いを詰めて、攻撃に前を向かせないようにする</li> </ul>

<p>TR2-2</p> <p>3vs1</p> <p>10m</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 攻撃は必ず5タッチ以上してパスをする</li> <li>・ (途中から)1タッチを1人1回入れても良い、連続で1タッチはなし</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ フラットマーカー</li> <li>・ ボール</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 積極的に仕掛ける</li> <li>・ 後ろ向きになったら前を向く</li> <li>・ 良い状態で受けられるようにサポートの位置、パスをもらうタイミングを意識する</li> <li>・ ワンツーなど守備の背後をとる動きを入れる</li> </ul>
<p>TR2-3</p> <p>2vs2</p> <p>10m</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 黄、緑vs赤、青</li> <li>・ ライン突破</li> <li>・ 守備は1つのボールに2人で守備にいかない</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ フラットマーカー</li> <li>・ ボール</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 突破が一番を考える</li> <li>・ 前を向く</li> <li>・ ワンツーなど守備の背後を狙う</li> </ul>
<p>GAME</p> <p>5vs5+GK(4分の1コート)</p>	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハーフラインの突破はドリブルのみ</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前を向く</li> <li>・ ボールを受ける位置を意識する</li> </ul>



【指導動画 QR コード】

10月25日@サーラグリーンフィールド

W-up ボディコーディ



★  
シヨク

TR1-1,2



TR2-1,2



TR3 11対11(1way)



TRの意図について



Game



総括・質疑応答



【指導動画 QR コード】

10月26日@エコパ人工芝 G

W-up ボールタッチ



TR1-1 ドリブル



TR1-2 ドリブル (切



り返し)

TR2-1 1対1 (ライ



ン架敷)

TR2-2 3対1



TR2-3 2対2 (ライ



ン架敷)

Game



TRの意図について



総括・質疑応答



【指導動画リンク集】

10月25日

W-up ボディコーディネーション

[https://youtu.be/\\_8dD09yRvwA](https://youtu.be/_8dD09yRvwA)

TR1-1,2 ゴール前の1対1

<https://youtu.be/5SBLkDbh94g>

TR2-1,2 ゴール前の1対1

<https://youtu.be/cKBpF7umqwI>

Tr.の意図について

<https://youtu.be/IX75YdOKosQ>

TR3 11対11(1way)

[https://youtu.be/Au\\_sW8bWZOo](https://youtu.be/Au_sW8bWZOo)

Game

[https://youtu.be/7kJvUqER\\_g](https://youtu.be/7kJvUqER_g)

総括・質疑応答

<https://youtu.be/sP8KutHX9u8>

10月26日

W-up ボールタッチ

[https://youtu.be/7CK6SngG\\_Hs](https://youtu.be/7CK6SngG_Hs)

TR1-1 ドリブル

<https://youtu.be/QwNIipvJexY>

TR1-2 ドリブル(切り返し)

<https://youtu.be/PJsqxbPyRRI>

Tr.の意図について

<https://youtu.be/IRLsaKa9I5I>

TR2-1 1対1(ライン突破)

<https://youtu.be/RhaQ91MMYDo>

TR2-2 3対1

<https://youtu.be/d6V8iVr6ksE>

TR2-3 2対2(ライン突破)

<https://youtu.be/WF-Jk5znRRw>

Game

<https://youtu.be/Zu318YVwWQU>

総括・質疑応答

<https://youtu.be/-q1p7TT3XC4>

## 西部支部指導者講習会（兼トレセンスタッフ研修会）

毎年秋に行われている西部支指導者講習会を、今年度も2回に渡り実施しました。

講師にジェフユナイテッド市原・千葉においてイビチャ・オシム監督の通訳を務め、その後、愛媛 FC やブラウブリッツ秋田などで監督を歴任した間瀬秀一氏をお招きし、10月26日は天竜東トレセン U-11 を、11月2日は浜名高校サッカー部を対象に指導していただきました。

小学生年代(4種)から大学(1種)まで延べ 121 名の指導者が講習会に参加し、間瀬氏からサッカー観やトレーニング方法を学びました。

間瀬氏のトレーニングは、『観る』というアクションにフォーカスしたものでした。「認知」-「分析」-「判断」-「実行」のプレーサイクルをより効果的におこなうために欠かせない要素にフォーカスしたトレーニングは、我々指導者に多くの気づきを与えてくれ、選手も意欲的な取り組みを見せてくれました。

講師：間瀬秀一氏

経歴：ジェフユナイテッド市原・千葉通訳、コーチ

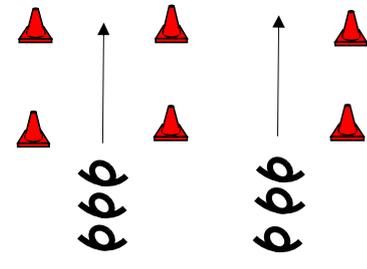
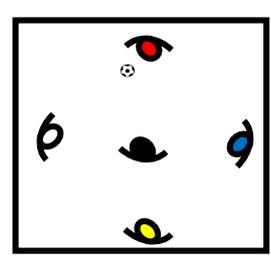
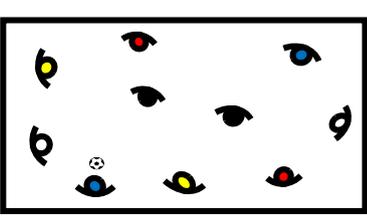
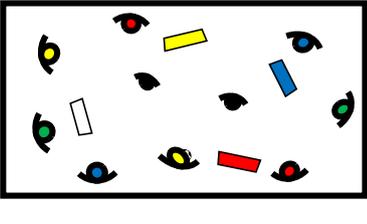
ブラウブリッツ秋田監督

愛媛 FC 監督 他

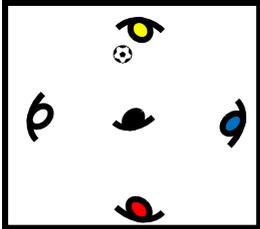
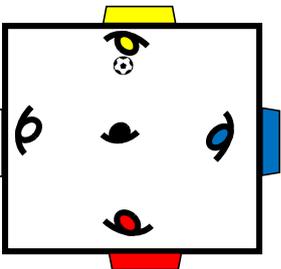
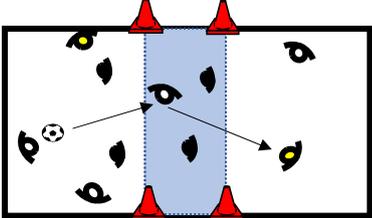
現ワイヴァン FC(愛知県)ポリバレントコーチ



実施日	2020年10月26日(月)18:30~21:00	会場	竜洋スポーツ公園
テーマ	観る	対象	天竜東トレセンU-11

<p>W-up</p> <p>ボディコーディネーション</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 横向き腿上げ 横を向き、進行方向側の腿を上げながら進む。</li> <li>2 スタートモーショントレーニング</li> </ol> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンマーカー</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・着地の最初に足の裏の前半分のみが地面に付くようにする</li> <li>・両足を空中で入れ替える</li> <li>・上半身を45度前傾させながら、頭から踵まで一直線になるような姿勢を作る</li> <li>・腕を後ろに大きく振ることで、前への推進力を生み出す</li> </ul>
<p>TR1</p> <p>パス交換 → 4vs1ポゼッション</p> <p>※赤青黄白黒5色のビブスを使用</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・常に赤青黄白黒の順でパスをする</li> <li>・色順のパスに慣れたら4vs1のポゼッションに移行</li> <li>・ポゼッション時も常に色順でパスをする(DFの色は除いてパスをする)</li> <li>・DFの色は除いてパスをする</li> <li>・必要に応じてタッチ制限を設けることで難易度を調整する</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤青黄白黒5色ビブス</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受ける前、ボールの移動中、蹴る前にパスを出す選手、DFを観ておく</li> <li>・次にパスを受ける選手がタイミングよくフリーになる</li> </ul>
<p>TR2-1</p> <p>8vs2ポゼッション</p> <p>※5色のビブス×2人ずつを使用</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・常に赤青黄白黒の順でパスをする</li> <li>・必要に応じてタッチ制限を設けることで難易度を調整する</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤青黄白黒5色ビブス</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受ける前、ボールの移動中、蹴る前にパスを出す選手、DFを観ておく</li> <li>・次にパスを受ける選手がタイミングよくフリーになる</li> <li>・パスを出せる選手が2人いるためTR1より広い視野を確保する</li> </ul>
<p>TR2-2</p> <p>8vs2 4色ゴール</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・常に赤青黄白黒の順でパスをする</li> <li>・黒がDFとなり、その他の色はパスを回しながら自分の色のゴールへシュートする</li> <li>・ボールを奪われたらビブスを交換してDF(黒)となる</li> <li>・必要に応じてタッチ制限を設けることで難易度を調整する</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤青黄白黒5色ビブス</li> <li>・赤青黄白4色ゴール</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受ける前、ボールの移動中、蹴る前にパスを出す選手、ゴール、DFを観ておく</li> <li>・次にパスを受ける選手がタイミングよくフリーになる</li> </ul>
<p>GAME</p> <p>6vs6 GKなし</p>	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・システムはチーム内で決める</li> </ul>	<p>key factor</p>

実施日	2020年11月2日(月)18:00~20:30	会場	常葉大学浜松キャンパス有玉グラウンド
テーマ	観る	対象	浜名高校サッカー部

<p>W-up</p> <p>パス交換 → 4vs1ポゼッション ※赤青黄白黒5色のビブスを使用</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>常に赤青黄白黒の順でパスをする</li> <li>色順のパスに慣れたら4vs1のポゼッションに移行</li> <li>ポゼッション時も常に色順でパスをする(DFの色は除いてパスをする)</li> <li>必要に応じてタッチ制限を設けることで難易度を調整する</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5色ビブス</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>受ける前、ボールの移動中、蹴る前にパスを出す選手、DFを観ておく</li> <li>次にパスを受ける選手がタイミングよくフリーになる</li> </ul>
<p>TR1</p> <p>4vs1ポゼッション 4色ゴール ※赤青黄白黒5色のビブスを使用</p> <p>コーチ</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>常に赤青黄白黒の順でパスをする</li> <li>黒がDFとなりボールを奪ったら空いているゴールへシュートする</li> <li>ゴールされた色はビブスを交換してDF(黒)となる</li> <li>ボールがアウトしたらコーチからDFへ配球する</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>赤青黄白黒5色ビブス</li> <li>赤青黄白4色ゴール</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>受ける前、ボールの移動中、蹴る前にパスを出す選手、DFを観ておく</li> <li>次にパスを受ける選手がタイミングよくフリーになる</li> <li>ボールを奪われたらボールを奪い返しに行くのか、自分のゴールを守るか素早く判断して実行する</li> </ul>
<p>TR2</p> <p>4vs4+2F ポゼッション</p> 	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コーンで区切られたエリアを超える場合、3つの方法でのみエリアを越えることができる</li> <li>① 手前のエリアから持ち出して越える</li> <li>② コーンのエリアにてターンしてパス、もしくは1タッチパスで越える</li> <li>③ 手前エリアから奥エリアにパスを出し、1タッチの落としを手前エリアの選手がエリアを移動して受ける</li> <li>ボールを奪われたら攻守が切り替わる</li> </ul> <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コーン</li> </ul>	<p>key factor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>常にエリアを越えることを意識する</li> <li>ボールホルダーに対して常に右・左・中・奥にサポートを作る</li> <li>起点(ボールホルダーが攻撃方向を向いていて、どのような選手もできる選手)を作る</li> </ul>
<p>GAME</p> <p>11vs11</p>	<p>オーガナイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>フルコートでのゲーム</li> <li>システムはチーム内で決める</li> </ul>	<p>key factor</p>



# 【Tr. 動画リンク集】

10月26日（月） 会場：竜洋スポーツ公園 対象：天竜東U-11

正しい姿勢&リフティング



走り方&スタートモーション  
Tr.



5色の色順パス



4色対1ポゼッション



8（4色×2）対2ポゼッシ  
ョ



8（4色×2）対2 4色ゴ  
ール



8（4色×2）対2 4色ゴ  
ール大人Ver.



11月2日（月） 会場：常葉大学浜松キャンパス有玉G 対象：浜名高校

5色の色順パス



4色対1ポゼッション



4色対1ポゼッション



4色  
ゴール付き

4対4+2Fポゼッション



11対11

