

# サッカーノート、

いしき すこ か  
意識を少し変えれば、スキルアップは早い。

もと じぶん いろいろ かんが  
このノートを基に自分たちで色々と考えよう。  
かんが ちから みらい か  
その考える『力』が未来を変える。

## FCAセンチュリー

- 【テーマ】 1 : サッカーにおける意識 (サッカー眼への一歩)
- 2 : サポートとカバーリング リスク管理
- 3 : パス&ムーブ
- 4 : 未来のスーパースターたち
- 5 : ボールの受け方
- 6 : 公式戦と練習試合 目的目標は
- 7 : 味方へ伝える
- 8 : 攻撃の予測
- 9 : キーパー
- 10 : 守備の予測
- 11 : 楽しさ
- 12 : ピッチの大きさと作り方
- 13 : 戦術
- 14 : オフサイド
- 15 : マーク
- 16 : ゾーン
- 17 : ルックアップ
- 18 : 切り替え
- 19 : 練習基本 止める、蹴る
- 20 : 試合の入り方 自分たちのしたいこと、相手がいる
- 21 : シュート
- 22 : ルール改訂
- 23 : システム 331 と232
- 24
- 25

らくが  
【落書き】

- ・じいじの目標目的は『センチュリー100年構想』に掲載している。
  - ・自分の意思で動いて欲しい。試合でベンチの指示がほしい選手は不要、発想は自由
  - ・このテーマを話し合えるように、自分の意見を言えるようにまた聞けるような選手になれ。
- \* 漢字のフリガナは自分で辞書をひらくこと



1 : サッカーについての意識 (サッカー眼への一歩)

サッカーにおいては、同じ状況状態は絶対に無い。

でも、同じ様な状況は多々あります、そこで何を感じて何を学び次はどうしたらもっと良くなるのか  
 と思い、常に頭を働かせていることが大事です。

これは、普段の生活(学校へ行く時)においても、これは何故、あれは何故、それは何故と思おう。  
 下の絵と同じ自分の通学路や日常生活においても、周りを意識してみよう色々なものが見えてくる  
 日本サッカー育ての親と言われたテットマル・クラマー氏は、次の言葉を残しました。

『Look Around ルックアラウンド』 周りを見なさい！

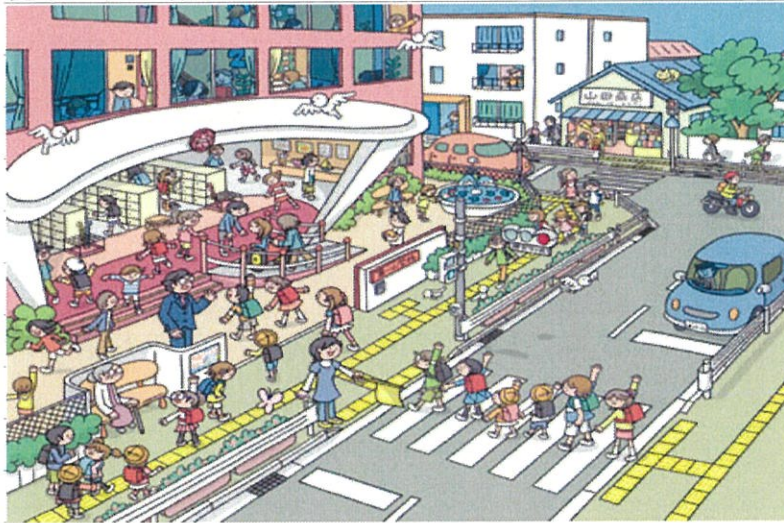
『Think Before シンク ビフォー(スィンク ビフォー)』 あらかじめ考えておきなさい！

以上の2つは時代が移り変わっても変化することのない、サッカー選手にとってとても大事でしか  
 も絶対に必要な能力です。

ジジイの好きな言葉は、『Thinking Ahead』 先を読む 試合では2つ3つ先までは考えて欲しい。

考えたら自信を持って行動することが大切です。それがもし失敗に終わったとしても、その  
 失敗を繰り返さないように、何故ダメだったのか？ どうすれば次は上手く出来るのかと  
 考えられたら、君は間違いなくプロ選手に1歩近づいたのだ。

見るだけなら誰でも出来る、何を見て、何を感じ、どうするかを素早く決めて行動する。



名探偵コナン『業火の向日葵』で、  
 怪盗キッドがホテルの部屋を爆発  
 する

そのシーンの前で、ホテルの  
 部屋のドアに警官がつまづく、  
 これは不自然、実際にはつまづく  
 ものではない、作者は何故わざと  
 つまづかせたのか

さあ、考えよう、

ドジな警察官が転んだと思うのか？ 何故転んだのかと思うのか？

これが洞察力、観察力だ

らくが  
 【落書き】

---



---



---



---

## 2 : サポートとカバーリング (リスク管理)

まずは、『サポート』と『カバーリング』はどんな時に言って使い分けるのか考えよう。

サポートもカバーリングも両方とも助ける・応援するの意味です。

サッカー用語では、攻撃時に助けることを『サポートする』と言う。

守備の時に助けることを『カバーリングする』と言って使い分けます。

上級の試合を観ていると、ボールを持っている選手に対して、後方に必ずと言っていいほど味方の選手がポジションを取っています。

何故、そのポジションをとるか考えよう。

ボールを持っている味方が、複数の相手にドリブルコースや前へのパスコースを消された時に、まぐれを期待して無理矢理に前へ進むとするのか、

一旦、後方でサポートしてくれた味方にボールを渡してサイドチェンジするのか、再度ボールを受けれるポジションを取り再チャレンジするか、選択肢を増やそう。そして成功への確率を考えよう。

これが、『サポート』だ

ボールを持っている敵に、味方がプレッシャーをかけてボールを奪いに行った時に、

万一、味方が抜かれたら近くの選手はどのポジションが正解か

また、パスを出された時にパスカットに行くのか、プレッシャーをかけに行くのか

沢山のことを一度に考えて後方に最適なポジションを取ろう。そしてリスク管理を考えよう。

これを『カバーリング』と言う。

ここではチャレンジして良いのか、ここでは安全第一で行かなければならないのか場所も考えよう。

サッカーはミスが起こるスポーツ、またミスを誘うスポーツだということを忘れずに。

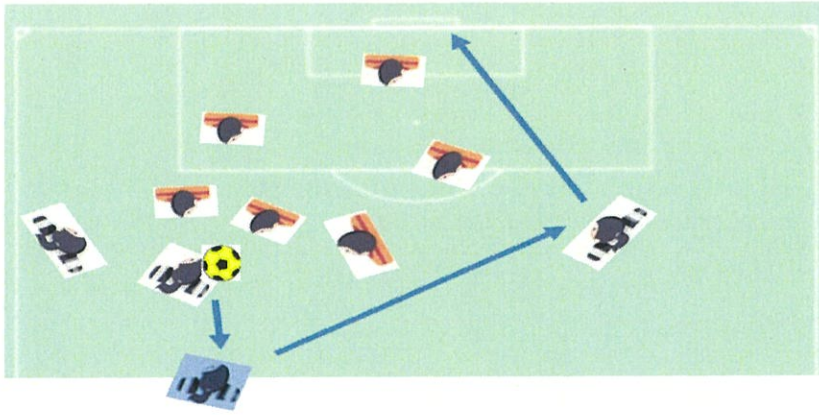
ピッチの中では選手16名に対してボール1個、ボールを持たない選手の動きが試合を決定する。

なら、君ならどうする???

らくが  
【落書き】

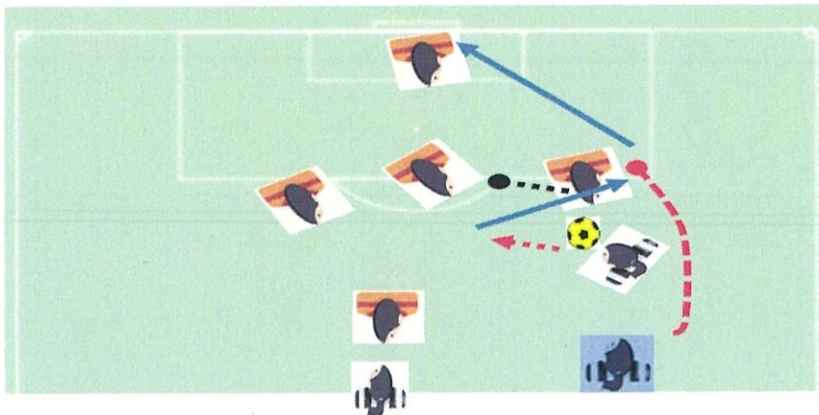


①



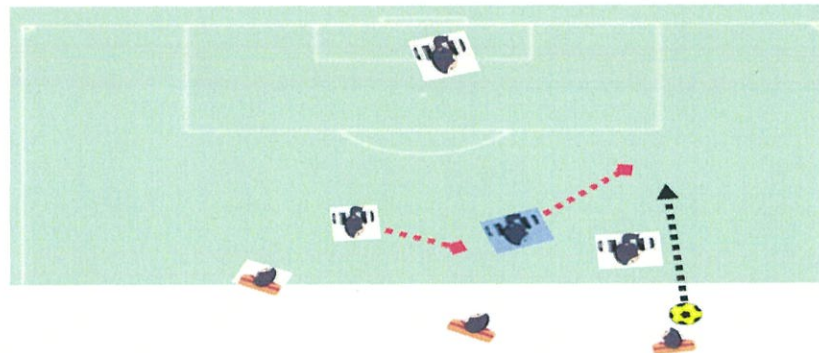
ボールを持っている味方が、  
相手を引き連れて、サポート  
してくれた選手にパス  
サポート選手は、素早くフリーの  
見方にパス、全員がイメージを  
共有する。  
スピードが大事  
サポートは味方との距離が大事

②



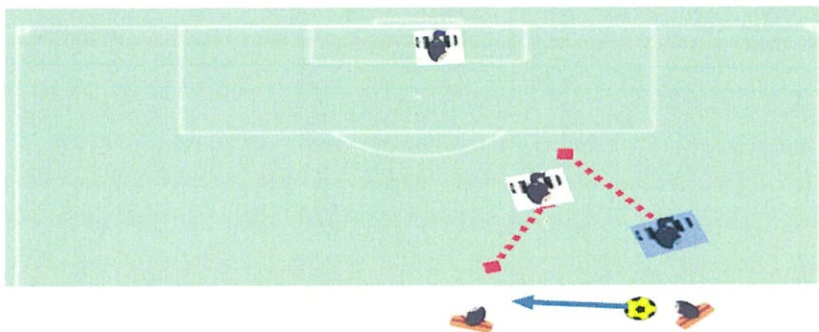
ボールを持った見方が、内側に  
仕掛ける  
当然、敵も内側に行く  
必然的に、そこにスペースが生ま  
れる。  
そこにサポート選手が走り、  
ヒール等でパスをもらったら  
フリーだ。

③



味方が敵にドリブルでかわされた  
場合、何もしなければそのまま  
シュートに持って行かれる  
よって、目も前の相手を意識しなが  
らカバーに入る  
他の味方もズレてカバーする。  
かわされた選手は次に何をす  
るのか、何をしなければならないのか

④



自分がマークしている敵がパスを  
出した、  
味方が、ボールを受けた敵をマー  
クに行く  
自分はパスを出した敵を意識しな  
がら、移動した味方後方をカバー  
する。  
ワンツーにも対応しよう

かわされた味方に文句を言う前に、自分がそのカバーに行かなければならないことを意識しよう

カバーの第1は敵からボールを奪うことパスカット、次に敵の動きを止めること

FCAセンチュリーには仲間を助けない選手、走らない選手はいない。

3 : パス&ムーブ(ゴー)

君は、味方にパスを出したら次に何をやる。

パスを出したら次のプレーに備えて動くことをパス&ムーブと言う。

しかし、どこにどのくらいのスピードで動けば良いのか理解していないと、次に良いプレー結果は決して付いて来れない。

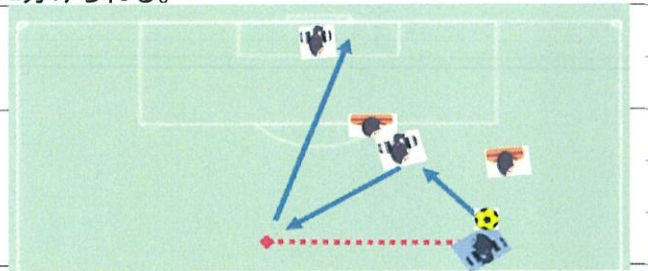
大切なのは『なんのために』という目的をはっきりとイメージすることだ。

それも味方との共通のイメージです。

試合中でのパス&ムーブの目的は下記の3つに分けられる。

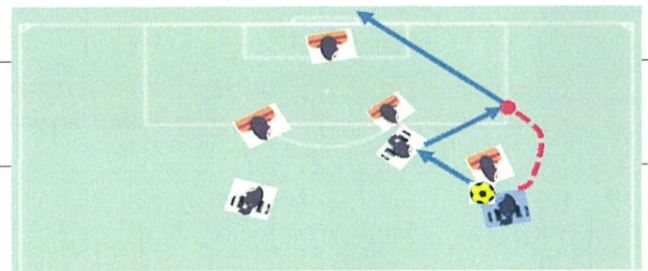
① サポートのための動き

パスを出したら、受け手が困らないように後ろ側を動き、再度ボールをもらえるようにする。  
これも、ワンツーだ



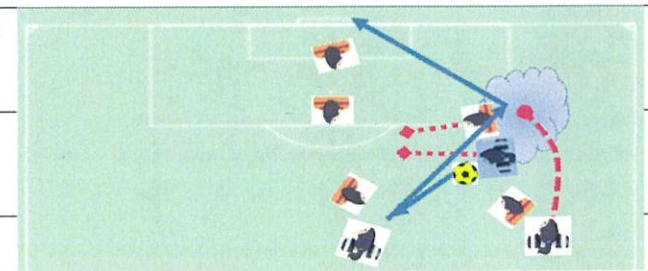
② 突破のための動き

パスを出したら、前の敵の背後を走り、再度ボールを受ける。  
これも、ワンツーだ



③ スペースを作るための動き

パスを出したら、ゴール前に走りマークした相手を引き付ける  
その空いたスペースにボールを出す。  
第3の味方がそこに走りボールを受ける。 ボールを出した時にマークしている敵のシュルダーに接触する。



蹴った足で着地する、それを前への1歩として動く。このことでボールへの力が増し、前へ早く行ける。

①②は当然、③が出来たら合格、蹴った足での着地は難しいぞ。

らくが【落書き】

---



---



---



---



## 4 : 未来のスーパーstarを目指して (試合とは県大会のみ、後はトレーニングマッチだ)

君は、将来(高校生で)どんなサッカー選手になりたいのか。

FCAセンチュリーではその目標をサポートします。

サッカーです、マラソン大会やリフティングショーでもドリブルゲームでもありません。

四角のカゴに丸いボールを沢山入れるスポーツです。

よって、一番手っ取り早いのは、キックオフシュートです。

でもこれでは目指す年代(高校)での実現は難しいです。よってこれが目標なら薦めない。

ただ自分たちのリズムを作る戦術なら構わない。(Aをやりたいなら逆のBをしてAをやることもある)

高校生になって活躍躍動出来るスキルの基礎を少年時代で取得して欲しい。

- ・ 目標を立てて頑張ろうとする気持ち(これが一番大事、これがなければ上達しない)
  - ・ それを表現出来る言葉と行動(自分がしたいプレーを周りに伝える)
  - ・ 守備の意識(相手のミスを待つのではなく、ミスを誘いボールを奪いに行く)
  - ・ 攻撃の意識(俺にボールをよこせ、来たらこうしようああしよう妄想する)
  - ・ 選択肢を増やす(右足、左足、ショートパス、ロングパス、ドリブル、トラップ手段は)
  - ・ ゴールのために最善の策を素早く見つけ、行動する
  - ・ 確率(ゴールまでには相手が沢山いるのにドリブルでは得点確率は低い、周りを使えるようになる)
  - ・ 最後は選ばれる選手になる(出場を決めるのは自分ではない指導者だ、指導者の声を聴き、目を見よう、一緒にサッカーをしたいと表現した選手は選ばれる)
  - ・ 試合ではポジティブ(前向きで楽観的に)、練習ではネガティブ(不安で心配性でこれでもかこれでもかと練習して、最後は自信を持つ)になろう
- 試合で失敗していても、次に最善の策を考え行動する。なら、次の声かけは変わってくる。
- 練習では不安でこれでもかこれでもかと練習して課題を克服して自信をつけよう、
- ・ ドリブルで敵1人かわした(スゴイ)、2人目にボールを取られた。結果何をしたかったのか
- ボールを受ける前に周りを見て意識出来ての判断なら仕方ないが、初めからドリブルしか頭に無かったのではないか、そこは素早く仲間の選手との関係でゴールに行った方が良かったので、よく見るパターンです。本当にそれがしたかったのなら仕方ない、
- でも君の周りには素敵な仲間がいる、仲間を信頼しよう。
- ・ ドリブルは1対1なら絶対に負けない、仲間が来るまで意識出来るまでボールをキープ出来るスキルが基本です。
  - ・ 当然、顔が上がっていることが前提です、これがドリブルだ。自信を持ってドリブル練習しよう。
  - ・ ボールを受けからの選択肢が試合を左右する。でもボールを受ける前にやることもある。
  - ・ 蹴ったボールよりも早く走れる選手はいない、ゴールに持ち込める確率を高めよう。

いま  
今までで、ジジイが感動したこと

- ・ 5年生までは10点差以上で負けていたチームに、6年最後の県大会で完全にセンチュリーの試合展開(得点も1:0)

後半残りわずか、勝ったと思った、先方ベンチは声も出なくなり、スタンドも罵声がでていた。

その時、DFに下がっていたエースの選手が、ベンチの作戦とは違って一人でボールを運び  
打開してきた。

思わぬ展開に焦り、失点してしまった。

延長でも勝負がつかずPK戦に、選手全員蹴った記憶が、(残念ながらPK戦は負けました)

でも、ここまで厳しい練習について来て頑張った選手たちを抱きしめかったです。

最高のチームでした。

でも、目指して欲しいのは、敵チームのDFです。

途中からベンチの指示がなくなると、自分の判断で作戦を変更して試合展開を打開した  
選手です。

君たちはロボットではない、最後は自分の判断で責任を持って行動して欲しい。

ただし、練習試合で課題を与えられているのに、それを無視した選手はベンチどころか  
スタンド観戦だろう。

指導者の声を聴く時、自分で判断して良い時を考えよう。

全ては課題を克服、目標を達成するためだ。

- ・ 後一つは、OBの檜原陸上競技場公苑での試合(高校選手権準決勝戦)の光景だ。

試合が、亀甲してハーフタイムに入った。

じゅうたんを敷かれた花道を、怖い怖い監督(本当は優しいですセンチュリーには)と

ゲームキャプテンとして、二人揃って話しながら控室に帰って行きました。

試合展開を分析して自分の意見を言え、なお且つ監督の意見も理解出来る。

最高の選手です。

センチュリーの代表をして本当に良かったなあ～と感じました。

つづ っづ  
続け、続け！！！！

らくが  
【落書き】

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---