

NGU名古屋FCレディース

選手育成の基本的な考え方



2013年11月

NGU名古屋FCレディース



育成の基本とコーチの役割

“自立”できる選手の育成

試合の状況に応じて、必要なテクニックを選択し得る能力を身につける

- ・正確なプレー
- ・素早い判断
- ・チームに役立つプレー

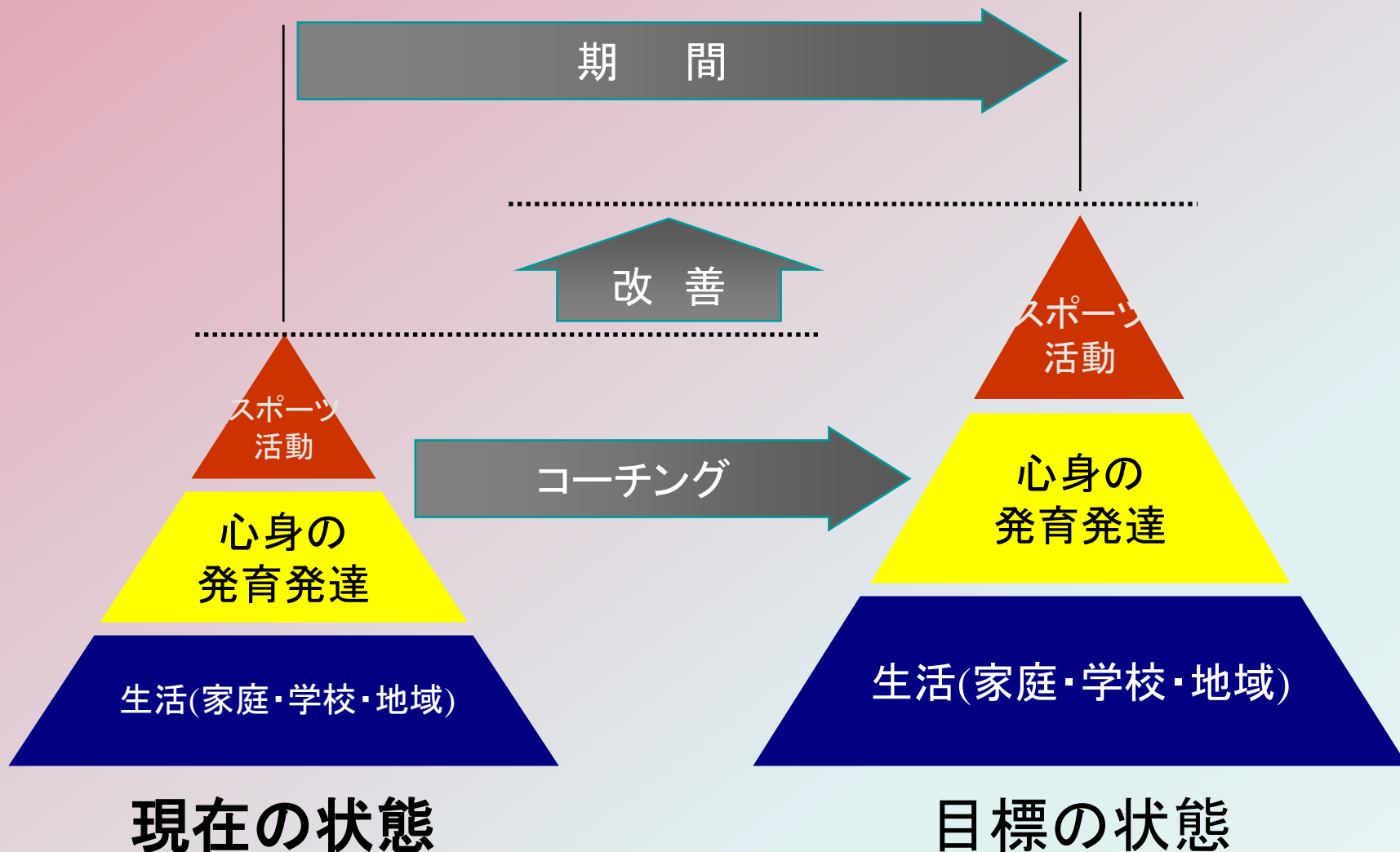


コーチの役割

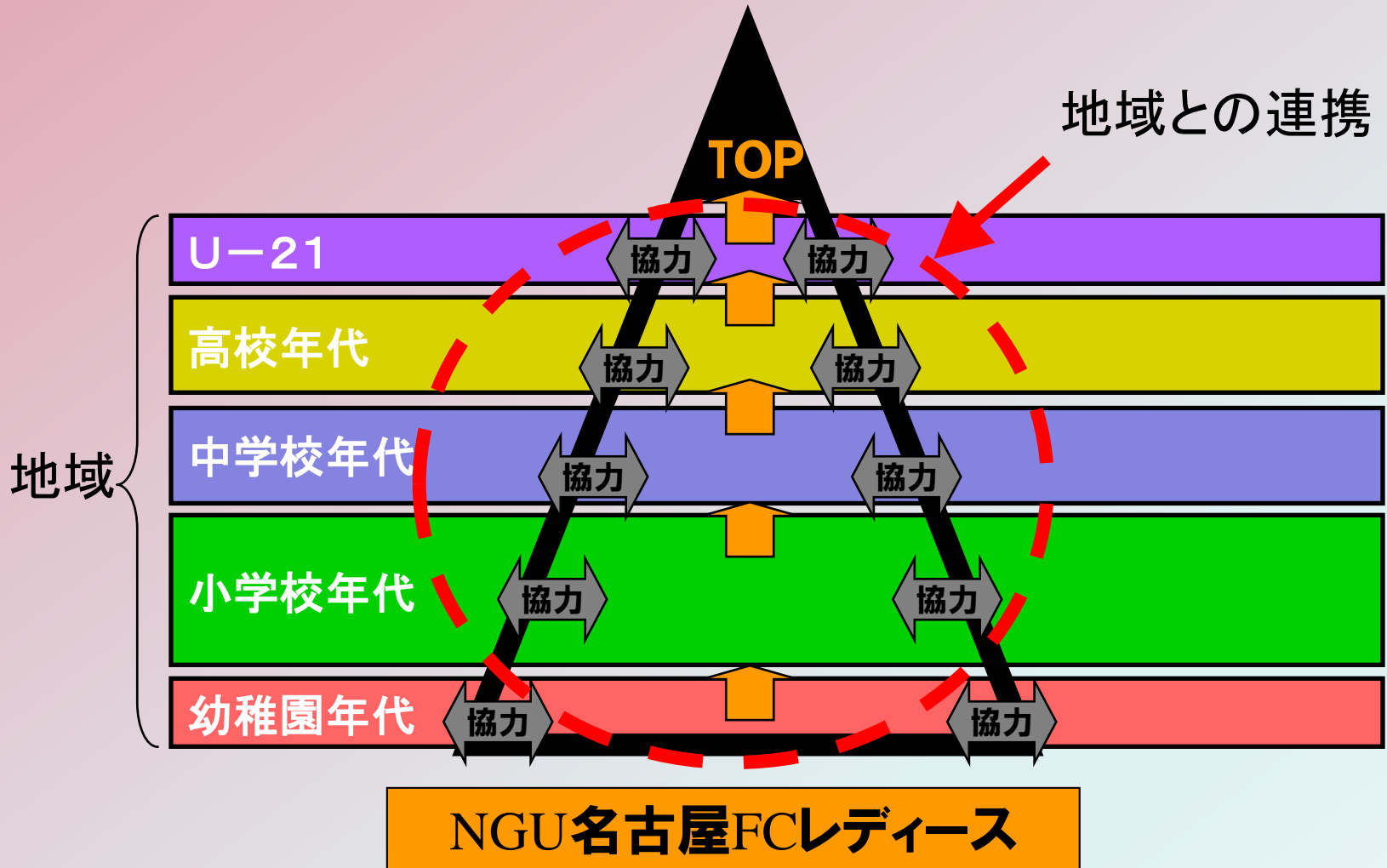
- ・トレーニングコンセプトに基づいた練習計画の立案
- ・的確なアドバイス
行ったプレーが的確でなかった場合はアドバイス(ヒント)を与える
- ・能力を見極め、次のステップへの進行に役立てる

サッカーは選手がプレーを考えて選択するスポーツ！

優秀な選手育成の捉え方



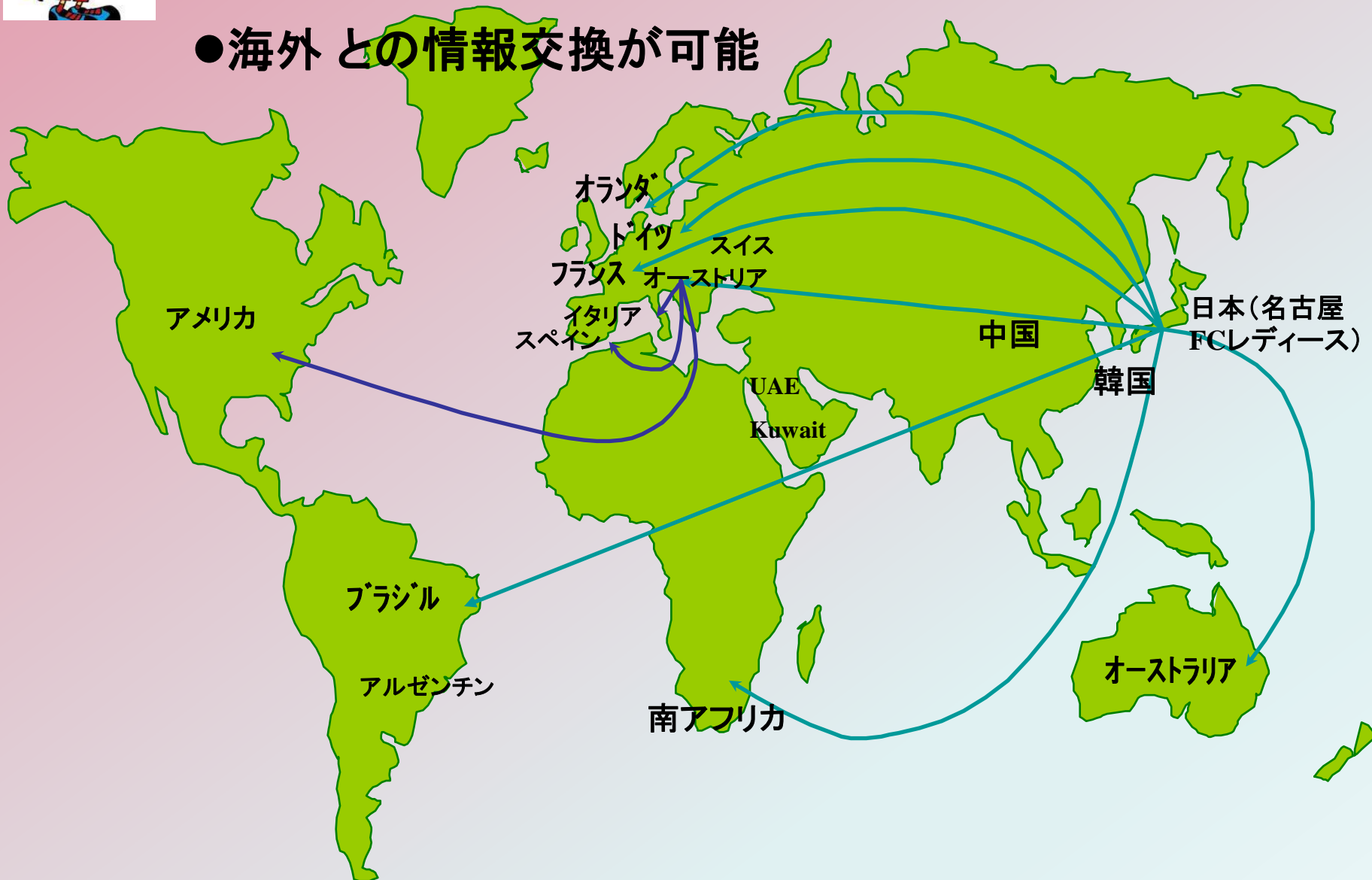
NGU名古屋FCレディースの概念図



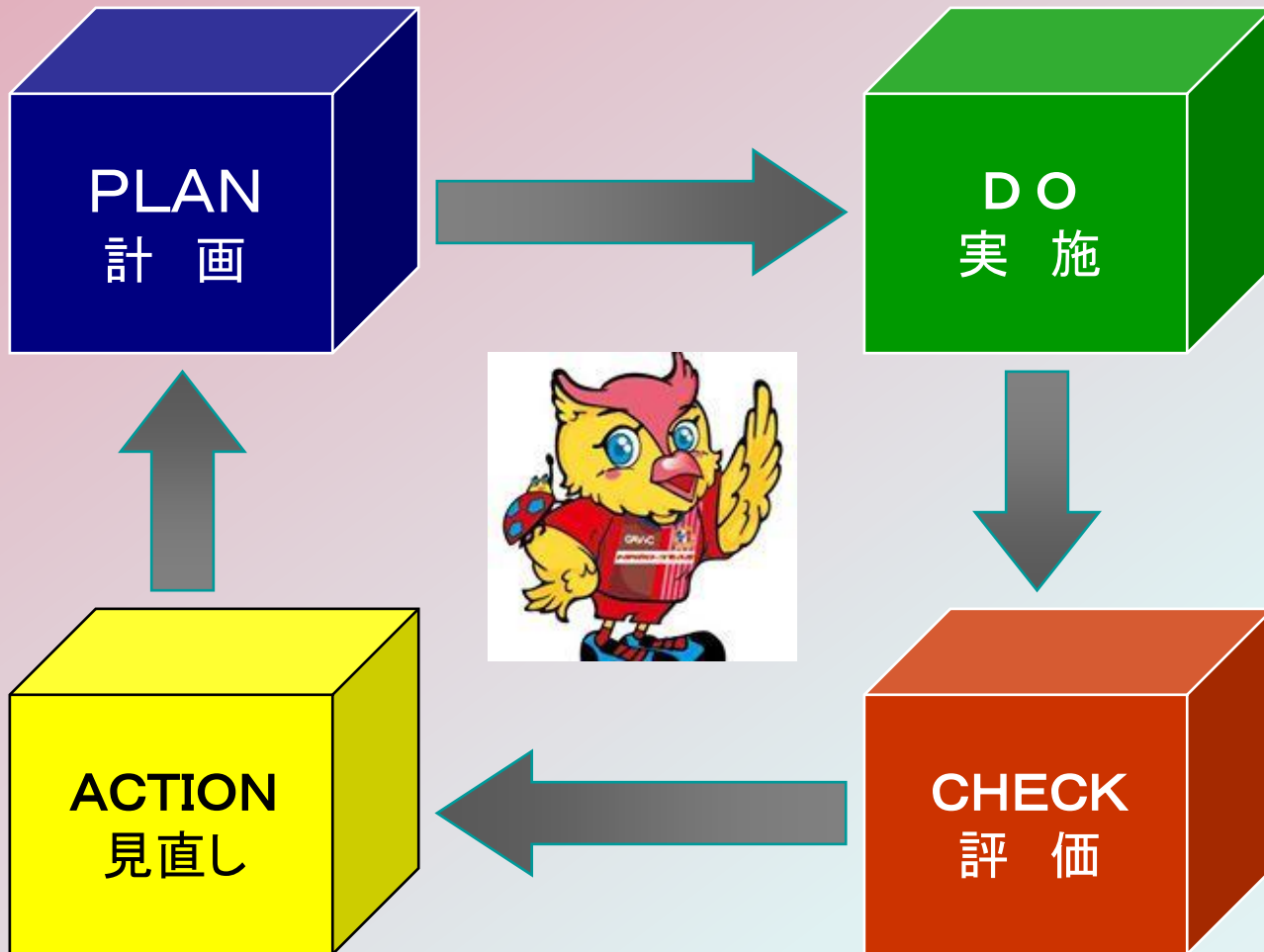


世界との交流（世界で通用する選手の育成）

- 海外との情報交換が可能



コンディショニングマネジメント





指導の基本的な考え方

身につけるべきテーマを明確にして、
きめ細かい指導計画のもとに、
サッカーレベルの向上をはかる

- テーマ
- ☆個人技術
 - ・トレーニングコンセプト(別途定める)
 - ☆アジリティー
 - ・スポーツ全般に必要なアジリティーを身につける
- 指導計画
- ☆年間計画
 - ・基本技術、アジリティーなどの修得計画
 - ☆トレーニング時間
 - ・年間時間
 - ・1日のトレーニング配分時間



サッカーに対する基本的な考え方

サッカーはシンプルなもの！

サッカーはボールを蹴り、選手が走り、
得点を競い合うゲーム

その中で何が起きるか！

起きることを、事前の練習でしっかり身につけておく

- ボール扱いがうまいだけでは何の役にも立たない。重要なのはサッカーをプレーすること、正しいタイミングでパスを出す事であって、アクロバティックなリフティングをすることではない。(オシム氏)

※出来るだけ早い年代で良いコーチングを受ける事が大切！



選手として身につける能力

1. 基本テクニック

厳しい状況の中での的確に素早くプレーできる能力

2. 視野(スペース、敵・見方の状況等)を意識したプレー

観察力、洞察力

3. (トップを目指すために)

- ・高いモチベーションを維持、向上する精神力
- ・より高いレベルのサッカーを目指す意識



年代別の育成計画

各年代での正しい積み重ねが将来ものを言う。

年 令	基本的育成計画	育 成 内 容
5～8才 junior	<ul style="list-style-type: none">ボールをコントロールすることを学ぶ (私が、ボールの主人公だ！)	<ul style="list-style-type: none">技術のトレーニングゲームを多く取り入れる重要な点 方向性、スピード、正確性、感覚
9～12才 junior	<ul style="list-style-type: none">簡単なルールでのゲームを数多く体験する (正規のルールも摘要)	<ul style="list-style-type: none">技術を伸ばすゲームの洞察力を伸ばす戦術の初めの原則を伸ばす簡単なルールの試合においてたくさんプレーするレベルに応じて11対11のゲームを取り入れる
13～15才 Junior youth	<ul style="list-style-type: none">正規のルールでの試合を多く体験する	<ul style="list-style-type: none">技術を伸ばす戦術の原則を理解するチームの役割りを理解する3ライン(DF、MF、FW)の役割りを理解する各ポジションの役割りを理解するいろいろな形式のポゼッションゲームを経験する11対11の試合を多く体験する
16～18才 youth	<ul style="list-style-type: none">トップへの準備	<ul style="list-style-type: none">技術を伸ばすより良い判断をするための戦術洞察力を向上させるいろいろな試合で活躍できるように、メンタル面を伸ばす (トップでのプレー)



大切に思うこと