AreaCopa

areacopa.com/ja/blog/handanryoku-renshu

6つのつまみカード

判断スピード：どの練習も、難しさを狙って調整する

この資料はareacopa.comが提供しています。

チーム名 学年 指導者

練習プランナー

1行に1つの練習。1段階に回すつまみは1つだけ、2つは回しません。

練習	つまみ	どう回したか	効いたか？

6つのプレッシャー条件：つまみの上げ方

練習を難しくする道は6つあり、1つではありません。

- [ ] 時間的プレッシャー：秒数を制限する、コートを狭くする、相手を近くから始める
- [ ] 正確性のプレッシャー：小さな目標、狭いゴール、人ではなくゾーンへのパス
- [ ] 連続のプレッシャー：動作の連鎖をつくる、トラップ、ドリブル、サイドチェンジ、シュート
- [ ] 同時のプレッシャー：ボール2個、声の合図とボール保持、2人の合図役を同時に見る
- [ ] 変化のプレッシャー：地面を替える（芝、人工芝、土、体育館）、水をまく、途中でルールを変える
- [ ] 負荷のプレッシャー：赤いつまみ、下の別の項目を参照

診断：見えるミスと、足りないつまみ

まずミスの見え方を言葉にし、それからつまみを選びます。

- [ ] 練習では技術が決まるのに、試合では崩れる：時間的プレッシャーが足りない
- [ ] パスは届くが、いつも1m長い：正確性のプレッシャーが足りない
- [ ] 最初のプレーのあと、選手が立ち止まって見ている：連続のプレッシャーが足りない
- [ ] 課題は解くが、そのあいだほかのものが何も見えていない：同時のプレッシャーが足りない
- [ ] 相手が予想と違うことをすると、何もできなくなる：変化のプレッシャーが足りない
- [ ] 最後の10分で崩れる：負荷のプレッシャー、子どもでは使わない（私たちの推奨では早くてもU-14から）

赤いつまみ：負荷のプレッシャー

子どもの練習では、触れないつまみです。

- [ ] 負荷のプレッシャーとは、主に体の疲れのこと
- [ ] 疲れで悪くなるのは、おもにパス、ドリブル、シュート
- [ ] 練習の最後に置く、回数を増やす：これが負荷のプレッシャー
- [ ] 私たちの推奨：早くてもU-14（中学2年生）から、ほかのつまみのもとで技術が安定してから
- [ ] タッチ制限：育成年代ではミスになったプレーが増え、負荷への影響はまちまち。大人では心拍数とスプリントが上がる

学年別：どのつまみを、いつ使うか

低学年は2つのつまみ、負荷のプレッシャーは最後です。

- [ ] 幼児〜小学低学年（〜U-9）：時間と変化のプレッシャーを遊びの形で。タッチ制限は最低でも2タッチ、負荷のプレッシャーは使わない
- [ ] 小学3年生〜中学1年生ごろ（U-10〜U-13）：正確性と同時のプレッシャーが加わる、短い連鎖はもうできる
- [ ] U-13ごろまで：1タッチではなく2タッチ
- [ ] U-14以上（中学2年生以上、私たちの推奨）：長い連鎖の連続のプレッシャー、1タッチまでのタッチ制限、負荷のプレッシャー

効果を打ち消す3つの失敗

プレッシャーは、強いほどよいわけではありません。

- [ ] すべてのつまみを同時に回す：選手が覚えるのは速い判断ではなく、慌てること
- [ ] 動きが身につく前にプレッシャーを上げる：誤りが固まる
- [ ] なぜ難しくするのかわからないまま難しくする：診断が先、つまみはそのあと

メモ