

HOBBIT WEEKLY

指導者週刊

指導者のための1週間の厳選

第

03

号

10月5日～2026年10月11日

カバーストーリー

指導法・ジュニアサッカー

乱れた バージョンを加える

練習を試合のように見せる
コーチ・カズの考え

30秒

変えるのは組織、声ではない

5つの段階

敗戦後に若い選手が感じる
こと

90秒

お父さんボランティアが
素早く権威を得る方法

平等なクォーター

試合前に時間を計画する、
試合中ではなく

7 言語・オンラインで読める・PDF 無料
hobbit.football/news

定価
無料



HW 2026・03

カバーストーリー

01	【少年サッカー】練習ではできるのに試合でできない2つの原因 ジュニアサッカーカレッジ	04
----	---	----

今週の注目

02	【少年サッカー】練習がうまくいかない時はオーガナイズをすぐ変える ジュニアサッカーカレッジ	09
03	育成年代のサッカーで敗北をどう扱うか：5つの心理的段階 Aprende Entrenando	14
04	パパボランティアとして、小さな子どもたちから信頼を得る方法 r/SoccerCoachResources · コメント 40 件	18
05	育成年代の出場時間管理の実践ガイド：ローテーション、方法、そしてロッカールームの平穩 Aprende Entrenando	21

指導者たちの議論

06	U7女子チームの指導は私の人生で最悪のスポーツ経験です r/SoccerCoachResources · コメント 52 件	25
07	悪いゴールキーパーにはどうすればいいですか？ r/SoccerCoachResources · コメント 57 件	27
08	U12、指導戦術に苦戦 r/SoccerCoachResources · コメント 20 件	29

指導法

09	育成年代のサッカーを教育のツールとして：ベンチでの実際の影響力を変えるための実践ガイド Aprende Entrenando	32
10	育成年代の親とコーチ：プレッシャーをかけずに子どもを支えるガイド Aprende Entrenando	36
11	ユースサッカーのトレーニングをどう計画するか：指導者向け実践ガイド Aprende Entrenando	39
12	ユースサッカーでサッカーのトレーニングを録画して分析し、あなたのセッションを改善する方法 Aprende Entrenando	43
13	育成年代の意思決定トレーニング：賢い選手を育てる実践ガイド Aprende Entrenando	47
14	全国レフェリングカリキュラムが始動 The FA	51
15	ミニフットボール日本代表監督が教える、剥がされないハイプレスの作り方と実践トレーニング サカイク	52

すべて全文を掲載し、他言語の原文は AI が翻訳しています。著作権は各著者と原掲載元に帰属し、どの記事にも原文へのリンクがあります。

練習を試合のようにする

コーチが笛を吹きます。子どもたちがクロスのために並びます。ディフェンダーはいません。ボールが入ります。毎回です。

今号を通して見えてきます。試合に似ていない練習。成功しやすすぎるドリル。ゲームが本当に求めていることを無視したセッション。

“これはプロサッカーではありません。

組織を変えられます。ディフェンダーを一人加えます。スペースを狭くします。プレッシャーに行く合図を選手に与えます。その後、自分の映像を確認します。

次のセッションで一つだけ変えるなら、何を変えますか？

Hobbit 編集部

18

記事

8

情報源

4

指導者の議論

169

読んだ返信

8

言語

指導者へのポイント

次のセッションプランを見て、構造が選手に成功を渡してしまうドリルを一つ探し、乱れたバージョンを加えましょう。プレス、同数、ミスも含めて。

カバーストーリー

指導法・ジュニアサッカーカレッジ

01 【少年サッカー】練習ではできるのに試合でできない2つの原因

こんにちは、講師のカズです。練習ではうまくいくのに、試合になるとできない。これは、現場でもよく起こることかなと思います。

例えば、以下のように感じる方もいるかと思います。

- 練習でやったのに、試合では全然できない
- 言ったのに、試合になるとできない
- 練習ではボールが回るのに、試合ではビルドアップがうまくいかない

僕自身、過去には同じように「練習やったのにできないな」と感じることもありました。

この記事では、練習と試合がズレてしまう原因を「代表性」と「想定はずれ」の2つから解説し、うまくいかない時を練習に入れる考え方までお話しします。練習メニューを考える時の見方が変わりますので、最後までご覧ください。

① 現場でよくある「練習したのにできない」

練習ではできるのに、試合ではできない。皆さんの現場では、こういったシーンがあるでしょうか。

個人のプレイかもしれませんが、ビルドアップがうまくいかないということもあるかもしれません。こういう練習をしたけど、うまくいかない。いわば現場のあるあるで、過去の僕もそうでした。

② 原因は、トレーニングの構造にあることも多い

かなり緻密に練習メニューを組んで、プラン通りにやったとしても、うまくいかないことはあります。一方で、そもそもトレーニングの構造自体に問題がある、という見方もできます。

この記事では、後者を扱います。サッカーコーチの初級者から中級者の方が陥りやすい、練習ではうまくいくのに試合になるとできない原因です。大きく分けると、「代表性」と「想定はずれ」の2つかなと思います。

① 代表性とは、試合にどれだけ近いか

まず、よくあるのが代表性の問題です。代表性という言い方は、エコロジカル・アプローチなどで使われる表現です。

簡単に言うと、サッカーの試合そのものと、どれだけ近い状態で練習をしているか、ということです。練習のイメージと試合のイメージがかけ離れていると、練習ではできても試合ではできない、ということが起きます。

② 敵がいないクロスと、敵がいるクロス

例えば、クロスからシュートのトレーニングを考えてみます。ジュニアの高学年や中学生でも、やることがあるかと思います。

敵がいない状態でクロスからシュートの練習をした場合と、試合で敵がいる状態でクロスにフィニッシュする場合。選手の見え方は、全然違うものになります。エコロジカル・アプローチの中でも、この2つは全く違う次元のものだと言われています。

敵がいない状態でクロスからシュートは決まる。でも試合になると、クロスは上がるけれどシュートまでいけない。それは、キーパーがいない、ディフェンスがいない、クロスを上げる選手にプレッシャーがかかっていない状態で練習しているからです。

試合ではプレッシャーがかかって、精度が落ちます。リアリティがない状態でトレーニングしている、というのが大きな原因の一つかなと思います。

実際にクロスからシュートを決めたいのであれば、例えば5対5に両サイドのフリーマンを加えたシミュレーションゲームのように、クロスがどんどん上がってくる中で、敵がいる状態のトレーニングが必要になります。

③ 敵なしの練習が、悪いわけではない

ただ、敵がいなくクロスでの練習をやるのが、悪いことではありません。ちょっと深い話になりますが、練習でやっていることを、そのまま試合で出したいとは限らない場合もあります。

僕が敵なしでクロスからシュートをやる時は、そもそもクロスを上げるという意識がないチームの時です。テクニクトレーニングとして、そして意識づけとしてやります。シャドートレーニングの多くも、そういうイメージ作りです。

それで決まるわけではないけれど、まずイメージを持ってほしい、という狙いです。

ドリルトレーニングも、敵がいなく状態での反復で、技術の使い方を提示するところがあります。

ただ、テクニク系であれシャドー系であれ、敵がいなく状態でのトレーニングは、あくまでクローズドなスキルになってしまいます。あえて今はイメージを共有したい、決まるかどうかは次の段階、という使い方であれば問題ないと思います。

④ 方向がないポゼッションでは、ワンツーが決まりやすい

もう一つ、例えばワンツーやパスワークで相手を剥がすコンビネーションを練習したい時です。5対5+1フリーマンのようなポゼッション形式で、方向がないトレーニングをすることがあります。

方向がないポゼッションは、ディフェンスにとってとても守りづらい形です。守るべき方向がないからです。逆に攻撃は、どちらに攻めてもいいので、ワンツーなども決まりやすくなります。

でも、方向づけをした途端に、守備が有利になる側面があります。ワンツーのようなコンビネーションやレイオフ（スペインではデスカルガと呼ぶかと思います）は、方向があるからこそ難しいプレイです。方向があることも、代表性の一つかなと思います。

⑤ 2方向ゴールの1対1と、試合のドリブル

1対1のドリブルでも同じことが起きます。例えば、右斜め前と左斜め前に2つゴールを置いて、どちらに運んでもいいという1対1をやったとします。突破のドリブル（レガテ）というより、スペースがある方へボールを運ぶ1対1のテクニクをつけてほしい、という狙いです。

ところが試合になると、子どもはゴールに向かって進んでいくので、そういうドリブルができません。僕も昔、試合と練習のイメージがリンクしていないな、と感じたことがありました。ゴールに向かっていく、敵がいる、方向がある。

これがサッカーの代表的な姿で、それが欠けると、練習ではできても試合ではできない、ということになります。

① 数的優位のポゼッションでは、ボールが回って当たり前

2つ目は、想定がずれているという問題です。ビルドアップでよくあるかなと思います。

例えば、4対4+3フリーマンの前進型のポゼッションです。

縦にサーバーからサーバーまで運んだら折り返し、ボールを奪ったら攻守が切り替わって同じことをやる、というトレーニングです。真ん中のフリーマンがライン間に入って受けることで数的優位ができて、練習では前進することができます。

でも、これは当たり前です。数的優位があるから、ボールが回っています。

② 試合では、相手が前プレで来る

これは、昔の僕がよく陥っていたことです。練習ではボールが回るからと思っていたら、いざ試合になると、相手が全部前プレに来て、ほぼマンツーマンになる。そもそも数的優位ができる瞬間がありません。

特に8人制であれば、もうスペースがありません。

キーパーはフリーになるから、センターバックはフリーになるから、ビルドアップできる。そう思っていたら、キーパーにもプレッシングが来て困ってしまう。これが、前提や想定がずれているという問題です。

③ トレーニングの構造が、成功を促している

4対2のロンドをやっているから、試合でもボールが回る、とは言えません。こういったトレーニングは、構造そのものが成功を促しているからです。

トレーニングの構造が、良いプレイや解決方法を引き出すような形になっていると、試合と練習のズレが起きやすくなります。では、どうすればいいか。ポゼッションでも、最後は同数でできるのか、というところがとても大切かと思います。

① 数的優位ができない状態から始める

ここからは、ジュニアを指導されている方にヒントになるかなと思う話です。僕は、うまくいかない時にどうするかを練習した方がいいと思っています。

ビルドアップしたい、数的優位を作って前進したい、と思った時に、数的優位は本当にできるのか、ということです。ジュニアの8人制では、ほぼ前プレで来ることが多いのではないかと思います。少なくとも、僕の地域はそういう地域です。

だからこそ、前プレが来て数的優位ができない状態、パスコースがなく、しかも狭い状態で、どうやってビルドアップするか。その練習から始めた方がいい、というのが僕の考え方です。

② チーム作りは、ビルドアップでなくフィニッシュから

ビルドアップ型のチーム、ポジション型のチームの指導者によくあるのが、トレーニングをビルドアップから始めてしまうことです。

しっかりパスをつなぐところからチーム作りを始めて、いざ試合になったら、最初から前プレが来て引っかかる。子どもたちが、もうビルドアップしたくない、という状態に陥ってしまいます。

だからこそ、フィニッシュからやるのが鉄則かなと思います。うまくいかないことから始めるのは、チームを作っていく上でとても大切かと思っています。

③ ミスが起きた時に、どう処理するか

もう一つ深く言うと、テクニックのレベルでも同じです。ファーストタッチをやりたい時に、ファーストタッチがうまくいかない時はどうするのか。サイドチェンジやコントロール・オリエンタードも、うまくいかなかった時にどうするのか。

コントロールがきれいに決まれば、その後のプレイはスムーズにいきます。でも、コントロールが浮いてしまったら、はい終わり、ではありません。ミスやエラー、ノイズが起きた時に、どう処理するのかです。

ドリルやシャドーのように要素還元しすぎたり、うまくいく前提の構造になっていたりすると、試合からかけ離れていきます。うまくできない時も含めて練習していくことで、より試合に近いトレーニングになっていくと思います。

④ 今は成果がなくてもいい練習は、プランニングの領域

ただし、トレーニングはそう簡単にいくものではありません。まだ試合でうまくいくことは期待していないけれど、その前段階としてイメージ作りをしておく、ということも必要になります。

今はすぐに成果がなくてもいいことを、3ヶ月後に向けてやる。これはプランニングの領域になってきます。目の前の練習と、先を見た計画の両方で考えることが大切かと思っています。

まとめ

- 練習ではできるのに試合でできない原因は、大きく「代表性」と「想定はずれ」の2つ
- 代表性＝試合とどれだけ近い状態で練習しているか（敵がいる・方向がある・ゴールに向かう）
- 敵なしの練習やシャドーは悪くない。ただしクローズドなスキルになり、イメージ作りとして使う
- 数的優位のポゼッションは、構造が成功を促している。試合では前プレで数的優位ができないこともある
- うまくいかない状態（前プレ・同数・ミスが起きた時）から練習すると、試合に近づく

- 今は成果がなくてもいい練習は、3ヶ月後に向けたプランニングで考える

練習メニューを考える時に、「これは試合とどれだけ近いか」「試合で起こることを想定できているか」を一度見直してみると、練習と試合のズレが見えてくると思います。皆さんの指導現場でも試してみてください！

出典: [ジュニアサッカーカレッジ junior-soccer.college](http://junior-soccer.college)

今週の注目

02

指導法

【少年サッカー】練習がうまくいかない時はオーガナイズをすぐ変える

指導者へのポイント 次のセッションの前に、代替案を1つ書き留めておきましょう。人数、スペース、ルールのどこを変えるか、それでもプレーが現れないときにどのドリルを外すかです。

こんにちは、講師のカズです。

練習を始めてみたら、思ったようにいかない。指導をしていると、そういう日は誰にでもあると思います。

例えば、以下のように感じる方もいるかと思います。

- 練習をやってみたけれど、狙っていたプレーが全然出てこない
- 声をかけて何とか直そうとするけれど、結局15分そのまま進めてしまう
- メニューを変えたいけれど、その場でどう変えればいいのか分からない

この記事では、トレーニングの「量」と「質」の考え方から、狙った現象が出ない時にオーガナイズ（人数・広さ・ルールなどの設定）をすぐに変える大切さを、鬼ごっこ1対1の例で解説します。最後に、それでもうまくいかない時の「2つ目のプラン」の話もしますので、最後までご覧ください。

① 量＝運動量・プレー回数・インテンシティ

トレーニングの重要な要素は、僕は大きく2つあると思っています。

1つは、滞りなくトレーニングが進むことです。運動量の確保、インテンシティの確保。選手がしっかり体を動かして、ボールに触れる回数やプレーする回数を確保できているか。

例えば15分なら15分の1つのメニューを、充実してこなせているか。わりかし量的な側面です。

② 質＝狙っている現象が出ているか

もう1つは、指導者が狙っている現象、試合とリンクさせるための現象、選手に学ばせたい現象が、うまく出ているかどうかです。こちらは質的なものになります。

③ どちらかが欠けても、あまり良くない

どっちかが失われても、あまり良くないと思います。

質を最低限落としたとしても、量があれば、ある程度カバーできることはあります。ただ逆に、質はあるけれど量がない場合は、あまり選手はうまくならないかなと思います。

もちろん、体力的な面を考えて量を落とすのは大事です。ただそうではない場合、細かいところの指導や現象にこだわりすぎて、運動量やプレー回数が確保できない。教えたい、教えたいとなると、そういうことが起きることもあると思います。

なので、量的な部分と質的な部分の両方を満たす必要がある、というのが僕の考えです。

① 練習の質は「現象」で決まる

質のところで大事になるのが、現象です。

何らかのトレーニングをやった時に、どういう現象が出ているか。いいプレーもそうですし、エラーやミスもそうです。その現象に対して、改善したり、さらに伸ばしたりしていきます。

この現象をどう発生させるかが、練習の大きなテーマでもあります。ライセンスの講習の指導実践で「現象を発生させて」「現象にフォーカスして」と言われると思いますが、これは日々のトレーニングでも一緒です。

② コーチングで無理やり出そうとしない

ここを間違える方が結構多いのですが、大事なのは、狙っている現象が出ているかどうかです。だから、オーガナイズは基本的に臨機応変に変更しないといけません。

オーガナイズを組んで始めてみたけれど、「あれ、なんか思ったように出ないな」という時は結構あると思います。その時に、オーガナイズを変えずに、コーチングなどで無理やり現象を出そうとすると、大体うまくいかない。これが僕の経験です。

③ 30秒でストップしていい

むしろ指導者は、練習が始まった瞬間から、オーガナイズを変える準備をしておかないといけないと思っています。

うまくいっていない練習をゴリ押しして15分進めるよりも、すぐに変える。下手したら30秒ぐらいで「ストップ」と止めて、コートを広げる、タッチ制限を入れる。そうやってすぐに見極めることで、その15分の練習を無駄にせずに済みます。

人前でやる指導実践のような場面でも、思ったような現象が出ていなければ、オーガナイズをそのままにする必要はありません。

これは昔、スペイン人に言われたことでもあります。ロンドをやってみて、思ったような現象が出なかったら、すぐにコートを広げたり縮めたり、ルールを変えろ。1回のトレーニングを無駄にしないために、臨機応変にやる、ということです。

その時その時に、手を変え品を変えやる。だからこそ、観察力や分析力、そしてトレーニングメニューの引き出しの多さが大事になってきます。コートが狭いのか、広いのか。

人数の問題か。フリーマンの数か。そこを見ていきます。

① 鬼ごっこで、端っこに止まっている子がいたら

分かりやすい低学年向けの例です。

グリッドの中で鬼ごっこをします。ビブスを持っている選手が鬼で、タッチしたら鬼交代でビブスを渡します。

スタートしてみたら、コートの端っこで「へいへい、こっち」と止まっていて、30秒ぐらい同じ場所にいる子が1人、2人いたとします。それは理想的なトレーニングでしょうか。違うと思います。

鬼ごっこで狙っているのは、うまく鬼から逃げ回ったり、タッチされたらすぐ追いかけてたりして、アジリティやコーディネーションの部分で体を動かすことのはずです。端っこで止まって鬼を待っている子がいるなら、狙っている現象が発生していない、ということです。

原因は、多分鬼の数が少なすぎます。逃げる人が10人に対して鬼が3人だと、追いかけるのは3、4人ぐらい。残りは退屈になって、全然動かなくてもタッチされない子が出てきます。

なので、鬼の数を増やします。逆に鬼が7人で逃げるのが3人になると、今度は鬼の方が止まります。鬼と鬼じゃない選手の人数のバランスをどう取るか、です。

1分やってそういう現象が起きたら、すぐにビブスを増やして鬼の数を増やす。コートが広すぎるからそうなっていると思えば、すぐにコートを縮める。逆もまたしかりです。

これもオーガナイズの変更です。

② 狭すぎるコートの1対1では、抜き切る必要がない

鬼ごっこは現象が単純なので、すぐに変更できると思います。ただ、もう少し戦術的なもの、サッカー的なものになると、オーガナイズの変更がなかなかできないことがあります。

以前、他の指導者の方のトレーニングにアシスタントで入ったことがありました。テーマは1対1、特に攻撃のレガーテ（突破のドリブル）です。その時、コートがすごく狭かったんです。

実際にやってみて何が起きたかという、コートが狭いので、攻撃の選手が相手を抜き切る必要がありませんでした。ディフェンダーが来て、右から左にフェイントでかわす。1メートル、2メートル前に進んだら、もうゴールです。

実際の試合なら、ディフェンダーはついてきます。でもコートが狭すぎて、うまく抜き去れたかどうかの判定ができません。ディフェンスも、もうゴールだからと守備をやめてしまいます。

そうすると、練習ではオフェンスが勝って、うまく突破できているように見えます。でも試合になると相手が追いかけてくるので、抜き去れない。レガーテがうまくいかない、という現象が出る可能性があります。

③ 現象が出ていないなら、すぐに広げればいい

もちろん、一瞬右か左に飛び出すことだけを狙っているなら、問題ありません。ただ、相手を抜き去るところまでのレガーテを求めるなら、オーガナイズとしてはミスです。スピードの変化や、抜きにかかった後のボールタッチの柔らかさが出にくくなります。

その方は「ナイスオフェンス」と声をかけていましたが、僕からすると現象が出ていないように見えました。それでも広さは変えませんでした。「あ、ちょっと狭かったな」と思えば、すぐに広げればいいだけの話です。

これは、準備不足とも言えます。「こうやってうまくいかなかったら、こうオーガナイズを変えよう」という準備ができていないと、手が止まってしまうことは結構あると思います。

① 単純な練習ほど、現象はもろに分かる

鬼ごっこや1対1は、現象として分かりやすい練習です。同数のポゼッションの中でエントレリネアス（ライン間）をどう発生させるか、となると、ぐっと難しくなります。

単純というのは悪い意味ではありません。単純なほど、現象はオーガナイズでもろに分かります。だから普段の練習から、現象を捉える癖をつけておくことが、指導者には大事だと思います。

1対1の練習でも、どこからスタートして、どういう配球をするかで、起きる現象は変わります。オーガナイズのどこに問題があって、どこをいじれば狙った現象が出るのか。まずやってみて、すぐに変更します。

② オーガナイズを変えてもダメなら、メニュー自体を変える

オーガナイズを変えても、やっぱりうまくいかないこともあります。その時は、思い切って練習メニュー自体を変えないとダメです。

狙った現象が出ていないままゴリ押しして、量は確保できても質が上がらない。そうであれば、トレーニングメニューを一切変えてしまうことも、すごく大事なポイントです。

これも昔、スペイン人に言われました。現象を出すために、30秒でもいいからすぐにオーガナイズを変えろ。それでもうまくいかない場合は、違う練習メニューに変えよう、と。

③ 2つ目のプランまで用意すると、想像力が鍛えられる

だからこそ本来は、1日のトレーニングを組む時に、「このメニューがうまくいかなかったら、このオーガナイズに変更しよう。それでもダメなら、このメニューをやめて、こっちに切り替えよう」というところまでプランニングしておく必要があります。

僕も今は頭の中で即興的にできますが、昔はセカンドプラン、2プラン目のメニューまでちゃんと作っていました。現場では、結構緊張感を持ってやっていました。

そこまで用意しても、うまくいかないことはあります。それでも用意しておくことで、「こういうトレーニングをやったら、こういうことが起きるんじゃないか」という想像力が鍛えられます。そして、現場で臨機応変に変更する力も鍛えられます。

まとめ

- トレーニングは「量」と「質」の両方を満たす
- 質＝狙っている現象が出ているかどうか
- 現象が出なければ、コーチングでゴリ押しせず、30秒でもオーガナイズを変える
- それでもダメなら、練習メニュー自体を変える
- 2つ目のプランまで用意しておく、想像力と臨機応変に変える力が鍛えられる

そういうことをやったことがない方は、これを機にぜひ試してみてください！

出典: [ジュニアサッカーカレッジ junior-soccer.college](http://junior-soccer.college)

03

指導法

育成年代のサッカーで敗北をどう扱うか：5つの心理的段階

指導者へのポイント 次にチームが負けたときは、自分の反応を短く保ちましょう。ロッカールームで3文、その夜は試合映像なし、チームチャットに長いメッセージなし、そして週の最初のセッションで修正できるポイントを具体的な解決策とともに示しましょう。

主審が終了の笛を吹く。最下位相手に0-1で敗れた。ベンチには悔しさに歪んだ顔、隅で泣いている少年、そして2人のチームメイトが悪いパスを出した選手を責め合っている。育成年代のサッカーで敗北をマネジメントできるかどうかは、育成者としての指導者と、予想外のつまずきの後に選手たちの自信を壊す指導者とを分ける境界線です。

赤でマークしていた試合に負けると、ロッカールームは火薬庫になります。感情が溢れ出します。感情的に反応すれば、問題を倍増させます。今日は、敗れた後の若い選手の心理を読み解く方法、カテゴリーごとに対応すべきこと、そして苦い日曜日をシーズン最高のトレーニングセッションに変える方法を学びます。

敗北後の選手の心理的な5つの段階

少年の心は、悪い結果をElisabeth Kübler-Rossが記述した悲嘆の段階とよく似た反応で処理します。常に決まった順序で現れるわけでも、全員が同じように経験するわけでもありませんが、ロッカールームでこれらのパターンが繰り返されるのを目にすることになります。

チームを的確に導きたいなら、ロッカールームに入った直後に選手たちがこれらのどの段階にいるのかを特定する必要があります。

1. 否定

終了の笛の後、最初の5分間に現れます。選手はスコアの数字は受け入れますが、パフォーマンスの現実を拒否します。

「相手は死にかけてた、まったくの運で勝ったんだ」とか「10回やったら9回は勝つ」といった言葉を耳にすることになります。選手は、相手のほうがより良い戦いをしたことを否定して、自尊心を守ろうとしています。

2. 怒りと外部への犯人探し

蓄積されたフラストレーションが素早い出口を求めます。心は、自分の責任から遠くへ罪悪感を放出する必要があります。

ここで彼らは主審、人工芝の状態、風、あるいは相手の激しいプレーを指摘します。介入しなければ、怒りはチームメイト自身に向かいます。マークを外したサイドバックや、失点を許したゴールキーパーです。

3. 取引

選手は起きたことを処理し始めますが、非現実的な仮定を通じて行います。「もし主審が10分にPKを取ってくれていたら、試合は4-0で終わっていた」。

これは危険な段階です。戦術分析を歪めるからです。指導者として、選手たちが空想の仮定に基づいて試合を分析することを許してはいけません。

4. 意気消沈、あるいは感情の落ち込み

現実がのしかかります。チームは勝ち点3が消え去ったこと、そして順位が厳しくなることに気づきます。ロッカールームに重い沈黙が訪れる瞬間です。

うつむいた頭、地面に落ちた視線、スローモーションで靴ひもを解く動き。ベンハミンやアレビンのような小さいカテゴリーでは、この段階は直接的な涙になります。

5. 受容と再構築

選手が言い訳を探さずに結果を受け入れ、どのような集団的・個人的なミスが敗北を招いたのかを理解したときに訪れます。この段階からのみ、火曜日に再び高い強度でトレーニングすることができます。

認知的不協和: 試合前の話が敗北への反応を台無しにする理由

Leon Festingerは認知的不協和を、自分の信念が事実と正面衝突したときに生じる精神的葛藤と定義しました。週の間にインファンティルの選手たちに相手が「とても弱い」とか「大量得点しなければならない」と言えば、致命的な罠を築いていることになります。

相手が引いて守り、コーナーキックで0-1となり、時間が飛ぶように過ぎれば、選手の心はショートします。起こると思っていたことと実際に起きていることのギャップが、不安、焦り、度を越した攻撃性を生みます。

週の間、すべての相手を戦術的な敬意をもって扱いましょう。選手たちを最悪のシナリオに備えさせましょう。厳しい試合を予想していれば、敗北に精神的に無防備で襲われることはありません。

カテゴリーに応じたサッカーでの敗北のマネジメント方法

8歳の子どもと17歳の少年に同じように話すことはできません。発達の成熟度が誤りのマネジメントを完全に変えます。

ベンハミンとアレビン (7歳から11歳)

- 努力に焦点を当てる: この年齢では、敗北は大人 (保護者と指導者) を失望させる恐怖によって痛めます。
- 試合後の戦術分析は禁止: 感情によって注意力が崩壊しています。
- サンドイッチのルール: 状況を素早く普通のものにしましょう。シャワー、水、何か食べるもの、そして笑顔。サッカーは依然として遊びです。

インファンティルとカデテ (12歳から15歳)

- エゴと社会的プレッシャーをマネジメントする: ここでは敗北は他者に対する自分のイメージによって影響します。集団内で犯人を探しがちです。
- チームメイト同士の非難を止める: ロッカールームで責任を押し付け合うのを察知したら、即座に止めましょう。全員で勝ち、全員で負けるのです。
- 24時間ルールを適用する: ビデオやノートを取っておきましょう。熱くなっているときに個々のミス进行分析してはいけません。

フベニル (16歳から18歳)

- 壊さずに責任を求める: 彼らには真剣な自己批判をする能力があります。
- 感覚よりデータ: 失ったデュエル、セカンドボール、戦術的ファウルについて話す。「姿勢が足りない」ではなく。
- 解決策に彼らを巻き込む: ピッチで何を感じたか、次のトレーニングでどんな解決策を提案するかを聞く。

監督のための24時間プロトコル

あなたも心拍数が上がっている。あなたも強度の低さを責めたくなる。こらえるのだ。敗戦時のあなたの落ち着きは、ホワイトボードでの100回の戦術講義よりも選手たちに多くを教える。

試合終了のホイッスルを聞いた直後、この手順を順番に踏んでいこう:

1. 0分から10分 (ピッチ上): 審判と相手のスタッフに礼儀正しく挨拶する。選手たちに相手と必ず握手させる。礼儀は決して交渉の余地がない、まして敗戦後ならなおさらだ。
2. 10分から20分 (ロッカールーム): 最大3文の短いメッセージ。グループの痛みを認め、指導者として自分の責任の一部を引き受け、火曜日のトレーニングに彼らを招集する。外からの雑音に扉を閉ざす。
3. その後12時間: チームのWhatsAppグループに長文メッセージを送らない。その夜のうちに試合の録画を見返さない。距離を置く。

4. 週の最初のトレーニング: 5分間の話でセッションを始める。修正可能な点を、具体的なトレーニングの解決策で示す。空虚な叱責では決していない。

つまずいた後にスタンドの影響を無効化する方法

敗戦のマネジメントはロッカールームで終わらない。家への帰り道の車の中でも続く。そこでは多くの親が、あなたがロッカールームで行った心理的働きかけを15分で台無しにする。

「監督は交代を間違えた」とか「あの審判は君たちから奪った」といった類のコメントは、選手の怒りと被害者意識の段階を煽る。

シーズン初めに、試合後の親の役割をはっきり伝える。帰りの道中では「楽しかった?」とか「何を食べたい?」だけを聞くように頼む。分析の仕事はあなたの担当だ。

敗戦後に立て直すための3つのトレーニング課題

火曜日に罰としてのトレーニングをしてはいけない。日曜日に下手だったからといって、ボールなしでチームを走らせるのは、恨みと無駄な疲労を生むだけだ。

ボールを使って自信を取り戻し、前の試合の本当の問題を解決する課題を設計する:

1. 簡単なフィニッシュを伴うパス回し

ゴールが絶えず起きる種目でセッションを始める。選手は成功の感覚をもう一度感じる必要がある。練習の最初の1分からグループの士気を高める。

2. 調整したハイプレスを伴う少人数制ゲーム

日曜日にチームがデュエルで弱かったなら、狭いスペースでの2対2や3対3の状況を設計する。守備の密度と、損失後のアグレッシブさを、コントロールされた状況の中で要求する。

3. ビハインドのスコアのシミュレーション

片方のチームが残り8分で0-1で負けている状態から始めるミニゲームをさせる。時計が迫ったときに、戦術的な秩序を保ち、パス回しでの忍耐を持ち、無茶苦茶にボールを放り込んで慌てないことを選手たちに教える。

育成年代のサッカーで敗戦を冷静にマネジメントすることを学ぼう。あなたの仕事は、少年たちに打撃を受け止め、素早く立ち上がり、日曜日のつまずきを次の試合の一球一球に噛みつく力に変えることを教えることだ。

出典: Aprende Entrenando ・ スペイン語から翻訳 aprendeentrenando.com

04

指導法

U7

パパボランティアとして、小さな子どもたちから信頼を得る方法

指導者へのポイント 話す時間は1回90秒くらいまでにして、列に並ばせることや長い説教はやめ、毎回の練習の最初にミニゲームをしてエネルギーを発散させましょう。

私は今年、ボランティアコーチを押し付けられて、U7の男の子たちのグループに言うことを聞かせるのに苦労しています。サッカーの経験がほとんどないので、トレーニングを受け、YouTubeの動画をたくさん見ました。

セッションは混沌としていて、子供たちはフィールド中を走り回っています。先週、プロのコーチの助けを借りましたが、彼も苦労していて、いくらか安心しました。それでも私は次のことに気づきました:

- 彼は何も見逃さなかったが、終始とても冷静だった
- 彼は何をすべきかを伝え、何をすべきでないかは伝えない。これは私には自然にはできない、特に子供たちがお互いを叩き始めたときは。
- 彼は子供たちを座らせて聞かせる、たとえそれが10分かかっても。私は混沌を終わらせるために急いでしまうのに。

私はどちらかというところゴールデンレトリバーのようなエネルギーなので、子供たちに踏みつけられるままです。自分がコーチにあまり向いていないかもしれないと気づきましたが、今シーズンを最大限に活用するにはどうすればいいのでしょうか？

権威に苦労している人に与えられる実践的なヒントは何ですか。

トップ返信、最も高評価の順

- (+10) 正直、それは本当に良いスタートです。子供たちを動かし続けましょう。親に手伝ってもらいましょう。
- (+7) 小さな男の子たちに言うことを聞かせる方法を考えたら教えてください。私は3年間コーチをしていますが、まだわかっていません！😅 鍵は、話す量を制限し、列に並んで立っている時間を制限し、できるだけ動かして活発に保つことです。私たちは口頭で伝えたいし、他の大人にアイデアを伝えるのに慣れていますが、それは子供にはうまくいきません。話せるのは最大3分です。そして現実的にはおそらく90秒くらいです。

- (+5) 私の好きなコーチング哲学は、列なし、ラップなし、講義なしです。サッカーは楽しい。サッカーボールは楽しい。友達と一緒にいるのは楽しい。コーチの話を聞くのは楽しくない。すべての子供はボールを持っているか、練習の間ずっと、できるだけ速いペースで明確なゲームに参加しているべきです。彼らを徹底的に疲れさせることを目標にしましょう。スピーカーを持ってきて音楽をかけ、エネルギーを高く保ちましょう。彼らが到着して遊び回り、ワールドカップをしたり、ゴール（またはコーチ！）にシュートをしたり、何かのスクリメージをしたりできるようにし、クリティカルマスに達したか、6分過ぎたときに...
- (+4) 私たちのクラブはプレー・プラクティス・プレーのモデルを提唱しています。彼らが到着したら、スクリメージに放り込みます。それでエネルギーの一部を発散させます。次に練習セッションで特定のことを1つか2つ取り組み、それからスクリメージに戻ります。とはいえ、結局のところ、U7の男の子はU7の男の子です。
- (+3) U8のコーチを手伝っている母親として、私もこれに苦労しています。数人のお父さんが手伝ってくれますが、一緒に練習する大きな男の子のグループ（10〜13人）がいて、試合のために2チーム分に分かれます。アドバイスはありません、共感だけです！昨夜、夫に練習をやってもらいましたが、彼の唯一のコメントは「彼らは言うことを聞かない」でした。
- (+3) 一貫性。子供たちはよく見るものによく反応します。「1、2、3...目を私に」と言えば、子供たちはそれがわかっていれば続きを言ってくれます。数週間後には関係なく続きを言うでしょう。自分のスタイルも見つけましょう。プロのコーチを完全に真似しないでください。指示は簡単に。私はよく子供たちに、なぜこのドリルをするのか、なぜそれが重要なのかななどを尋ねます。
- (+2) 彼らが6歳だということを理解することも重要だと思います。6歳。ユースをコーチするときに学んだ最も難しい教訓の1つは、U18アカデミーの子供たちにすると同じことをして、例えばU7の男の子のグループで同じ結果を期待することはできないということです。私にとっては、自分の「ゴールデンレトリバー」により傾くことが子供たちにはずっと効果的でした。それほど幼い子供たちには、練習を「セッション」ではなく「みんなで一緒に楽しんでいる」という枠組みで捉えるのが良いスタートだと思います。おどけて、ゲームを教えて、彼らがおどけたり混沌としたりするのを許しましょう。もちろん、これはレクリエーションリーグだと仮定していますが...
- (+2) 私もU7をコーチしています。子供たちが座って聞く必要があることに費やす時間はほとんどありません。すぐにアクティビティに入り、時々プレーを止めて違うことを見せます。私がすることのほとんどは、やって見せることです。

- (+2) そのようにお互いに手を出すことには、私から一度警告があり、それから数分間サイドに座られます。彼らはU7で、一日中学校に座っていたので、興奮するのは当然です。それは仕方のないことです。ポップアップゴールをいくつか立てて、10分間3対3か何かをさせて、少し疲れさせましょう。コーチする必要はありません。最初に来ている数人のキャプテンを指名して、やらせましょう。その年齢では、彼らが持っているエネルギーの2倍を練習に持っていく必要があります。あなたがよりクレイジーであればあるほど、彼らはより楽しみ、もっと聞くようになります。あなたは...
- (+1) これはある高レベルのコーチが、物事を大局的に見るために教えてくれたことです。人生のタイムラインで言うと、子どもたちはその線の始まりにいます。大人が抱えるような問題はすべてありますが、それに対処する経験が少ないのです。1列を作らない。小さな子どもは、順番を待つために列に並ぶとうまくいきません。常に体を動かしましょう。2 一人ひとりの子どもについて何か知りましょう。何が好きで、何が嫌いで、生活の中で何が起きているか。それについて尋ねましょう。3 保護者に1人か2人手伝ってもらいましょう。子どもの数に応じて、子ども5人につきコーチ1人の割合が望ましいです。これによりステーションが...
- (+1) ええと...少し混乱しています...どんなアドバイスを求めているのですか？サッカー関連というより、子どものグループをどう管理するかに興味があるように見えます...これは classroom management と呼ばれるもので、「うまくいく」方法は年齢によって違います...セッションを管理するためのサッカー特有のことを求めているなら...すでにやったことのある他の人からセッションをもらうだけでいいと思います。あなたが尋ねているのは権威についてで、本当に意味しているのはエンゲージメントだと思います。「子どもは、あなたが気にかけると知るまで、あなたが何を知っているかを気にしない」ということわざがあります。そして子どもの場合、それは本当に重要です。もしこのgolden...
- (+1) U7では、楽しむことに焦点を当てるべきです。楽しいことをしていれば、子どもたちは聞きます。もう一人の人は、子どもたちを静かに座らせていたかもしれませんが、だからといって何かを聞いていたわけではありません。あなたのゴールデンレトリバーのエネルギーを保ちましょう。座っている時間を減らし、必要だと思う以上に物事を簡単にしましょう。

出典: [r/SoccerCoachResources](#) ・ コメント 40 件 ・ 英語から翻訳 reddit.com

05

指導法

U6からU18

育成年代の出場時間管理の実践ガイド：ローテーション、方法、そしてロッカールームの平穩

指導者へのポイント 試合前にローテーションを紙に書き、スコアがどうであれ同じ計画を守ってください。そうすれば保護者には結果への反応ではなく、透明なルールが見えます。

金曜の夜、あなたはショートコーナーや相手のボールロスト後のプレッシングについて悩むことはあまりない。あなたの眠りを妨げるのは、育成年代のサッカーにおける出場時間の管理だ。ある少年の父親に、なぜ自分の息子がたった1クォーターしかプレーしなかったのかをどう説明するか、あるいは、試合のほとんどをベンチで震えながら過ごした10歳の少年の顔をどうやって見るかを考える。プレー時間を分配することは、育成指導者にとって毎週の本当の試験だ。透明で計画的な仕組みを使わなければ、直感があなたを裏切り、ロッカールームは分断され、家族はメッセージグループを非難で埋め尽くすだろう。

この記事では、ピッチで機能し、選手の成長を尊重し、毎週末の不要な言い争いを省いてくれるローテーションモデルをどう設計するかを示す。

育成サッカーにおいて出場時間がすべてを左右する理由

プレーしない少年は、学ばない。それほど単純なことだ。あなたの週間計画がどれほど優れていても、公式戦は選手が実際のプレッシャーの中で意思決定を試す実験室だ。子どもから出場時間を奪うことは、その運動面と認知面の成長を急停止させることに等しい。

個人への影響に加えて、不公平だという認識はグループの結束を破壊する。選手たちが交代が結果やえこひいきに基づいていると気づくと、指導陣への信頼は崩れる。閉鎖的なグループ、仲間同士の非難、練習セッションへのコミットメント不足が現れる。

入門段階（ベンハミンからアレビンまで）：言い訳なしの平等な分配

フットボール7とフットボール8では、勝つことは方法論的な目的ではなく、学習の結果だ。ベンハミンからアレビンまでのカテゴリーでは、時間の分配は数学的に平等でなければならない。

「練習で勝ち取る出場時間」という神話

指導者が、出場時間は週の間には勝ち取るものだと言主張するのをよく耳にする。6歳から11歳の子どもにおいて、この考え方は誤りだ。この年齢では、注意力のレベル、感情的成熟、家庭環境が大きく異なる。注意散漫な子どもが必要としているのはベンチという罰ではなく、彼を惹きつける練習環境と、自尊心を確立するためのピッチ上の出場時間だ。

フットボール7における4クォーター制

試合が4つの時間に分かれている場合、計算はとても簡単だ。1試合に招集される通常の12人の選手枠では：

- 全員が最低2クォーター完全に出場する（試合の50%が保証される）。
- 負傷や、ゴールキーパーのような特定のポジションに交代要員がいない場合を除き、誰も4クォーター完全には出場しない。
- ゴールキーパーのローテーション：入門カテゴリー（ベンハミンとベンハミン）では、キーパーは全体的な運動能力を発達させるために、フィールドでの出場時間を交替すべきだ。

家を出る前に交代を計画しよう。指導陣のファイルに印刷した用紙を持参しよう。スコアに応じてその場で計画を変更すれば、ミスを犯し、結局はいつも同じ少年たちに不利益を与えることになる。

育成・強化段階（インファンティルからフベニルまで）：公正を伴う競争

インファンティルカテゴリーでフットボール11に移行すると、試合の現実が変わる。戦術的な要素はより複雑になり、チーム内の役割が定義され始める。しかし、競争することは育成を放棄することを意味しない。

保証される最低出場時間の割合

インファンティルとカデテでは、目標は毎週土曜に正確に50%ずつ分配することではなく、シーズンを通して保証される最低出場時間の割合を確保することだ。

明確な基準を設けよう：事前の懲戒処分を除き、招集されたどの選手も試合の総時間の30%未満しか出場してはならない。試合が決まった88分に選手を投入するような「ゴミ時間」は、選手の尊厳を損なう。控え選手には、試合のリズムに入れるよう、少なくとも20分か25分の連続した出場時間を与えよう。

F11の大所帯における招集管理

18人から22人の選手枠がある場合、問題は試合中のローテーションだけでなく、招集だ。毎回のメンバーリストに全選手を強制的に入れれば、6人か7人の少年がほとんどウォーミングアップもしないことになる。

- 交代制の招集：毎週末、3人か4人の選手を組織的にリストから外す。
- 招集の基準：ある節に外れた者は、次の節には先発になるか、多くの出場時間を得ることを事前に知っておくべきだ。
- 累積記録：月間の総出場時間を集計しよう。1試合だけに注目してはいけない。

選手枠のローテーションを組織するための実践的な仕組み

improvisación を避けるためには、視覚的な管理方法を使うことが推奨されます。従来の表計算ソフトや、戦術管理に特化したモバイルアプリを利用できます。

カテゴリー	配分基準	1試合あたりの最低出場時間	招集の管理
ブレベンハミン / ベンハミン	100% 均等	2クォーター完整 (50%)	招集可能な全員が参加
アレピン	戦術的なニュアンスを伴う均等	2クォーター完整 (50%)	登録選手が多すぎる場合はローテーション
インファンティル	育成と競争の両立	総時間の30%から40%	16人の招集
カデテ / フベニル	集団としてのパフォーマンス	最低20分のまとまった出場	パフォーマンスと出席状況による招集

家族との期待値の管理

育成年代のサッカーにおける出場時間管理をめぐる紛争の绝大多数は、最初のコミュニケーション不足から生まれます。保護者があなたの基準を知らなければ、自分たちで結論を導き出し、それはほとんどの場合間違っています。

シーズン前のミーティング

最初の親善試合を行う前に、保護者を招集してください。回りくどい言い方をせずに、活動方針を説明します。

- クラブの哲学と、監督としてのあなた自身の時間配分に関する考え方を示す。
- 学業や個人的な理由によるトレーニングの欠席をどのように扱うかを詳しく説明する。
- スターティングメンバーと交代は技術スタッフのみが決定する権限であることを明確にする。

24時間ルール

出場時間に関する保護者の疑問に対応するための厳格なプロトコルを定めます。

試合が終わった直後に家族と話をしてはいけません。心拍数は高く、客観性はまったく期待できません。保護者が子どもの出場時間について説明を求める場合は、試合終了のホイッスルから少なくとも24時間後に、クラブの公式チャネルを通じて個別面談を申し込む必要があります。この時間の余裕が感情を冷まし、実際の出場データを分析することを可能にします。

規律と欠席：出場時間を削減することが正しいのはいつか

教育的な基準は一貫していなければなりません。選手が事前の正当な理由なくトレーニングセッションに来ない場合、その個人の才能に関係なく、出場時間に影響が出ます。

しかし、欠席の原因を区別する必要があります。

- 導入段階 (プレベンハミンからアレビン): 欠席は通常、保護者の責任です (勤務シフト、旅行)。大人の都合で子どもから出場時間を奪う罰を与えてはいけません。家族と個別に話し合ってください。
- 上級段階 (インファンティルからフベニル): 選手自身が時間厳守と出席の責任を負うべきです。週3回のトレーニングのうち2回を、やむを得ない理由なく欠席する選手は、その節のスターティングメンバーに入るべきではありません。このルールは、得点王にも通常の控え選手にも等しく適用されなければなりません。決定的な選手に例外を設ければ、グループに対する道徳的な権威を失います。

計画、データ、一貫性

出場時間の管理には、ピッチ外での追加の作業が必要ですが、ロッカールーム内の平和を保証します。ノート、Excelファイル、または専用アプリを使って、毎節データを記録してください。各選手が戦った出場時間について客観的な統計があれば、主観的な意見は消え去ります。

育成者としてのあなたの影響力は、ベンハミンカテゴリーで獲得したトロフィーによって測られるのではなく、成人年齢に達したときにこのスポーツを続ける選手の数によって測られることを忘れないでください。そして、少年がサッカーを愛し続けるためには、ベンチは一時的な停留所にすぎず、決して彼の永遠の住処ではないと感じる必要があります。

出典: Aprende Entrenando・スペイン語から翻訳 aprendeentrenando.com

指導者たちの議論

06

指導法

U7

U7女子チームの指導は私の人生で最悪のスポーツ経験です

指導者へのポイント 親にはセッションの間は残るよう伝え、練習はテンポよく、遊び心たっぷりに、ポジティブな声かけをたくさん入れましょう。

半分はプレーしたがっておらず、練習では8人中3人がただ親に送られて置き去りにされている。今日は少なくとも10点差で負けて、士気は下がり、おやつを持ってくるはずだったお母さんは持ってこなかったの、女の子たちはひどく感じて私を責めた。学びたいのに他の子たちが歩く問題児でみんなを引きずり下ろすせいで学べないチームの女の子たちがかわいそうだ。親は不在で、私が彼女たちのベビーシッター扱いされているのでチームの士気もない。残り3試合、本当に学びたい子たちだけを教えて、残りは無視すべきだろうか？正直そうしたい。

上位の返信、最多アップボート順

- (+13) 親にはトイレ休憩のために居なければならないと伝えている。それが即効の解決策だ。あなたのセッションプランは良くて年齢に適しているので、自分の期待をリセットする部分もあると思う。この年齢では、あなたの仕事は女の子たちにサッカーを愛することを教える（またはできるかどうかを見つけるのを手伝う）ことで、プレーの仕方を教えることよりも重要だ。つまり高いエネルギーと絶え間ないポジティブな強化だ。グループとふざけるのも役立つ。一緒に参加するとポジティブなロールモデルになり、サメにコーチのボールを奪わせる（何でもいいが）のも役立つかもしれない。少し試すこともできる...
- (+10) 親と期待を設定する必要がある。関与のレベルと子どもの参加のレベルの両方について。私はその年齢層を何度もコーチしてきたが、その年齢で置き去りは単純に許されない。子どもは日常的にママかパパに整理してもらう必要がある（これは6歳という年齢では普通で問題ない！）し、あなたはそれをしながら練習を運営することはできない。今シーズンは無駄になるかもしれないが、次にやるなら、親への明確な期待と要件から始めよう。
- (+5) その年齢では親が子どもを手伝うために居なければならないとメールやテキストを送るといい。ベビーシッター扱いされるべきではない。そこから始めて、残りを楽しくしよう！残念ながら、まだただプレーしたくない子を排除していない。立ち上がってくれてありがとう。難しい年齢だ。

- (+5) クリシェだが、できるのは楽しくすることだけだ。花を摘みたい子には花を摘ませて、学びたい子にもっと焦点を当てよう。おそらく子育てで、言葉で教えるのではなく、行動でモデルを示すだけだ。
- (+5) 基礎に焦点を当てよう
- (+3) まず、あなたは自分の仕事を真剣に受け止めすぎているように感じる（これはあなたの性格のポジティブな反映だ）。この年齢では、思うように選手を押したり育てたりすることは本当にできない。週に1回の練習だけだよね？ スキルを築くには全く足りない。それは彼らに1時間楽しく過ごさせるのに十分で、もっと重要なのは、あらゆる種類の子ども、特にあなたをめちゃくちゃイライラさせる子とポジティブに関わるあなた自身の能力を鍛えることだ。これを自分自身の人格形成の経験として扱おう。ポジティブな存在になる機会がある...
- (+2) この年齢の女の子はただ楽しみたいだけ :) 娘のKレクチームには忘れたけど多分13-14人の女の子がいた。その中で今u15でGA/RLにいるのは娘を含めて2人だけ。他に1-2人が低いレベルのトラベルでプレーしているが、言いたいのは興味がある子は本当に本当に少ないということ。娘はプレーするために入って、すぐにサッカーに夢中になった。社交のためではなく、ほとんど全員が後者のために入った。期待を管理する必要がある。副業として彼女はレフリーもしていて、いつもu9の女の子は全然ダメでとても...
- (+2) 6歳では集中できるかできないかだ。幼い子どもが必要ならさまよわせる。
- (+2) 彼は基本だけに集中するという意味だ
- (+1) レクサッカーと競技サッカーには違いがある。目標が単に親が子どもを送って組織的なサッカーをしていると言える場所を与えることなら、手持ちのもので対応して期待を調整する必要がある。コーチとして、本当に何が欲しいのか自問する必要がある。ただ練習を運営して子どもを忙しくしておくためにそこにいるのか、それとも選手を育ててゲームへの態度を変えたいのか？ 2つ目はずっと難しい。なぜなら子どもに情熱、規律、向上心を強制することはできないからだ。もう一つの選択肢は...
- (+1) だからコーチングスタイルを変えるべきだと思う。助けが必要なら親にボランティアでアシストを頼むかもしれない。息子は2つの異なるサッカープログラムをやってきた。プロの非常に魅力的でやる気を起こさせるコーチによるリルキッカーズと、3回練習に行って辞めてリルキッカーズに戻ったu7レクチーム。練習のスタイルは全く違った。u7はひどく、リルキッカーズはとても楽しく、子どもはベストを尽くす。リルキッカーズでは各子どもが常にボールと一緒に、すべてがゲーム化され、列に並んで待つことも、ボールを待つこともなく、コーチはとても生き生きしている。...

- (+1) 私ならこう対応します。 - 保護者に連絡を送り、事柄を順を追って説明します。ガイドラインと範囲を設定し、最も重要なのは、保護者側と選手側の両方からの期待値です。 - 私のU6チームもとても似ています。もっと上手になりたいと何でもやりに来る子が4人います。3人は気分がむらがあり、3人は扱うのがとても大変です。私はドリルを予定通りに進め、子どもたちが子どもらしく自分のやりたいことをしたいなら、やらせておきます。いつも何度も警告しますが、積極的に関わろうとしない子のために練習を遅らせることはできません。安全に行動していて、そして...

出典: [r/SoccerCoachResources](#) · コメント 52 件 · 英語から翻訳 [reddit.com](#)

07

指導法

U12

悪いゴールキーパーにはどうすればいいですか？

指導者へのポイント 12歳の子供ではなくチームを責めましょう。キーパーをフィールドでローテーションさせ、紅白戦で横に立ってポジショニングと判断を教えましょう。

U12のクラブチームで、このゴールキーパーはどうしてもボールを止められません。うちの敗戦はすべて彼の責任になっています。シュートを止める力がまったくなく、ボールが手からこぼれ落ちるからです。ディフェンスは、ゴールキーパーにとって最も助けになる位置にシューターを追い込むために最善を尽くしています。

ボールが彼の頭の少し上、腕を完全に伸ばしきれない位置にあれば、ボールは入ります。彼のサイドステップの外側にあれば、ボールは入ります。

私はゴールキーパーコーチではありませんが、助けになればと動画を見続けています。しかし、練習の全部を彼のトレーニングだけに使うことはできません。どう建設的に彼に話しかけて上達させればいいのか、本当にわかりません。彼に対する失点の大部分は、彼の努力不足か力不足によるものです。

どうすればいいのでしょうか？

上位の返信、最多賛成順

- (+57) 「うちの敗戦はすべて彼の責任になっています」。これは、世界最悪のゴールキーパーであつても真実ではありません。
- (+23) 「うちの敗戦はすべて彼の責任になっています」というその発言は、あなたが思っている以上に多くのことを物語っています。

- (+15) 彼を攻撃のポジションに置いて、別の選手をゴールに就かせましょう。少なくとも試合の半分は。もしかしたら彼は他の何かのほうが得意かもしれません。私はU14の選手のポジションを入れ替えています。4年生でそのポジションをしていたからといって、一つの場所に固定するにはまだ幼すぎると思うからです。
- (+15) 正直に言って？ 辞めて、11歳の子どもに文句を言ったり責任を負わせたりしない人にチームを引き渡すべきです。
- (+13) これらの敗戦を避けるためにあなたに何ができるでしょうか？ フィールドプレーヤーにもっと点を取らせ、ボールを失わないようにすることです。あなたはより良いキーパーを作ろうとしています。時間を与え、ゴールポストの間に立つこの子に感謝してください。うちの子は5ゴールを許し、昨年チームは1対5で負けました。親たちはキーパーがひどいと文句を言いました。彼らはうちの子がその試合で30回以上のセーブをしたことを無視しました。彼らの友人の一人はキーパーで、試合に5対4で勝ちましたが、ゴールへのシュートは10本程度しかありませんでした。どちらがより良いキーパーでしょうか？ キーパーは許したゴールだけで評価されるものでは決してありません。
- (+11) 私は、あなたがゴールキーパーの問題を抱えていると言うのを本当に信じています。しかし、それがあなたのチームの唯一の問題だとは思いません。実際、それがチームの最大の問題でさえないだろうと驚きもしません。このコメント欄があなたに伝えようとしていることを理解できないあなたの力のなさは、多くのことを物語っていると思います。表面的なレベルでも、まず言い回しを認めることはできるはずです。言葉を間違えたと認めて先に進めばいいのです。そうではなく…。そしてもっと重要なのは、あなたが実際にどう考えるかです。それはあなたが予想しない形で表に出ます。あなたのチームはこうしたことを察知します。12歳は驚くほど洞察力があります。もしそうなれば、その…
- (+11) まったく。私のU11の女子たちでさえ「私たちは一緒に勝ち、一緒に負ける」と知っています。それは決して一人の肩にかかるものではありません。あなたのストライカーは何回シュートを外したでしょうか？ あなたの中盤の選手は何回ボールを奪い損ねたでしょうか？ あなたのディフェンスは何回ボールに足を出して外し、相手に突破を許したでしょうか？ ゴールキーパーがボールを止め損ねることは誰もが気づきますが、そこに至るまでにチーム全体による多くの「ミス」がありました。
- (+6) 100パーセント。キーパーに届くまでに他の10人の選手を通過しなければならなかったのです。これはコーチとしての常識です。
- (+6) そうですね。他にも、トライアウトで彼を選び、ゴールを守る資格があると言い、彼をそこに置き続けている人、攻撃、守備などから始めることもできます。これをこの子のせいだと言うのは、怠慢と無知の中間くらいのどこかです。

- (+6) 私にもそんな子がいて、欠けていたのは、試合で起きていることに基づいて自分のポジションが何をすべきかの理解だと気づきました。そこで、キーパーがいつゴールから出るべきか、いつ下がるべきか、いつシフトするべきか、いつ相手に突進するべきかを台本にしました。そうした手がかりができると、このキーパーはより良くプレーし、実際にセーブをするようになりました。12歳では、まだゲームを本当に理解していない子がいるかもしれません。彼にやる気が欠けているのではなく、状況に応じてゴールの中や外で何をすべきかの理解が欠けているだけかもしれません…
- (+5) これが私の考えでした。なぜ彼を交代させてフィールドで起用しないのですか？ 敗戦は完全にゴールキーパーのせいだと言うコーチのもとでは、この子は自信を失っていると思います。
- (+5) 付け加えると、私にはアシスタントコーチがいて、スクリメージの進行を手伝ってくれました。私はスクリメージ中、文字通りこのキーパーのそばに立って、何を見るべきか、何をすべきかをその場で話し、一緒にシフトしました。これで、私や他の人がやる気やスキルの欠如と簡単に誤解しがちな意思決定の遅れの一部が解消されたと思います。

出典: [r/SoccerCoachResources](#) · コメント 57 件 · 英語から翻訳 [reddit.com](#)

08

指導法

U12

U12、指導戦術に苦戦

指導者へのポイント 彼女たちのお気に入りのゲーム形式を使い、ルールを一つずつ加えましょう。ゴールには幅を使う、全員がハーフウェーを越えてから得点、パスして動く条件などです。

私がコーチをしているU12の女子チームは素晴らしいグループです。彼女たちは強く、速く、そして対戦するほぼすべてのチームよりもスタミナがあります。普段は良い態度で、時々不機嫌になることはあります。練習ではかなり怠けがちで、彼女たちを動かすのに苦労していますが、試合の日には彼女たちは輝きます

私たちはより技術レベルの高いチームと対戦してきましたが、速さ、スタミナ、そして積極性で勝っています。そして、まずまずの技術もあります。

楽しくて熱中できる戦術練習を見つけるのに苦労しています。練習で彼女たちを動かすのは私と他のコーチの責任だと分かっています。なので、フィールドのスペーシング、パスアンドムーブ、ポジショニングに役立つドリルをいくつか探しているだけです。

ありがとう！

トップ返信、最多アップボート順

- (+9) ほとんどの子供たちは1対1、2対1、3対2をただプレーする必要があるという意見にかなり強く賛成です。これらの形式を使って、試合中のさまざまなシチュエーションを再現するのは簡単です。彼らを2つのチームに分け、得点を付け、競争させましょう。
- (+2) それはその年齢の私のグループとかなり似ているように思えます。2つのこと。練習への取り組みが低いこと、もし彼らが練習の週をうまく過ごせず、その結果試合も悪かったなら、それに飛びついて利用しましょう。試合の終わりに簡単に触れるだけにして（彼らが聞こえるように、しかしそのネガティブさにいつまでもとどまらないように）、次の練習でその点をより強く打ち出しましょう。これは練習とそこでの取り組みが重要であるというメッセージを伝えるのに役立つかもしれません。また、彼らが年を重ね、より良いチームと対戦するようになると、相手も同じくらい速く、同じくらい積極的になるだろうというメッセージも伝えましょう。なので、もし彼らが技術を伸ばさなければ、彼らは...
- (+7) トレーニングをできるだけ試合に焦点を当てたものにしましょう。コーンもゲートもなし、ただ異なるバリエーションの激しい小さなバーストの試合だけです：人数が不均等なチーム、シュート前に最低5パス、2タッチのみなど。これはチーム全体で行うことも、より小さなグループに分けて行うこともできます。フォワード対バックスはいつも楽しいです
- (+2) それはその年齢の私のグループとかなり似ているように思えます。2つのこと。練習への取り組みが低いこと、もし彼らが練習の週をうまく過ごせず、その結果試合も悪かったなら、それに飛びついて利用しましょう。試合の終わりに簡単に触れるだけにして（彼らが聞こえるように、しかしそのネガティブさにいつまでもとどまらないように）、次の練習でその点をより強く打ち出しましょう。これは練習とそこでの取り組みが重要であるというメッセージを伝えるのに役立つかもしれません。また、彼らが年を重ね、より良いチームと対戦するようになると、相手も同じくらい速く、同じくらい積極的になるだろうというメッセージも伝えましょう。なので、もし彼らが技術を伸ばさなければ、彼らは...
- (+2) あなたの練習で苦戦しているかもしれないと思うのは、それがおそらく止まったり始まったりしすぎていることです。戦術的なセッションの問題は、特に若い選手にとって、やるが多すぎて「考える」ことに重きが置かれすぎているため、なかなか集中できないことです。これは推測なので間違っているかもしれません。この年齢での「戦術」の鍵は、できるだけ基本的にすることです。あなたの形は何か、あなたの役割は何か、その形の中でどこにいるか、その形の中でどうスペースを作るか、その形の中でどうスペースを奪うか。ストライカーがこれをし、ウィングがこれをし、といった狂ったように詳細なセッションは必要ありません...

- (+2) その年齢の頃の私の女子グループと似ているように思えます。私たちはいつも3対3のような少人数制のゲームを取り入れていました。そうすれば誰も隠れて手を抜くことができません。彼女たちはみんなパワーとフィネスが大好きだったので、私たちはそれにバリエーションを加えて、特定の技術に焦点を当てました。例えば、特定の 방법으로ボールを蹴る、時間を多くする少なくする、スペースを広くする狭くする、バーの上に蹴る、地面に強く蹴るなどです。私のお気に入り、ウォームアップ後や練習の終わりに行う、ある程度ランダムなグループチャレンジでした。サッカーをテーマにした単なるチームビルディングに分類できるものもあれば、彼らに頭と体を使わせるものもありました...
- (+2) 面白いですね、私たちには1対1が素晴らしく、百万ドルのように見える2人の子供がいますが、試合になると彼らは常に自分でボールを保持しようとし、1対1で通用するフットワークを使いますが、毎回ボールを失います
- (+2) 私はスクリメージで彼ら全員が一緒に群がるのに困っているので、コーンを使って75%は彼らを強制的にスペースを保たせ、オープンなレーンに走らせています
- (+1) ここではU12の男子で90分のトレーニングをしています。少しボールを蹴らせて、楽しんで話せるようにします。それからカーディオを始めますが、同じことではなく、異なるバリエーションを試します。競争させたり、ラップのタイムを計ったり、ペアでやらせたりします。それからパス、ドリブルのバリエーション、または猿回し、フットバレー、コーチも参加するスクリメージのようなゲーム形式です。しかし、必要な練習を見極める必要があります。それが鍵だと思います。彼らの試合を見ると、いくつかのミスが見え、練習のアイデアが頭に浮かびます。これにはある程度の創造性、ショート動画を見ること、洞察力、知識を組み合わせる必要があります。私はショート動画をそのまま真似することはありません...
- (+1) ロンド、数当てゲーム、条件付きスクリメージ、1/2対1/2が私の定番です。
- (+1) あなたの返信からすると、ここでの戦術とは3つのことです。広がりを保つこと、パス後に動くこと、一緒にフィールドを上がること。それぞれは、彼らがすでに好きなスクリメージに追加する1つのルールにできるので、誰も列に並んで立ちません。スペーシングについては、シュートが打たれる時にあなたのチームの誰かが各サイドラインの近くにいる場合のみゴールが認められます。彼らは2人の選手が幅を保たなければならないことをすぐに理解します。一緒に上がることについては、得点チームのすべてのフィールドプレイヤーがハーフウェイを越えている場合のみゴールが認められます。これは後ろから見ているディフェンダーを治します。パスアンドムーブについては、一度パスしたら...
- (+1) 戦術的と言うとき、どういう意味ですか？

- (+1) 私も12歳以下の男子・女子混合チームを指導しています。練習の進み具合に応じて、45～60分間の練習にしています。4～5個のコーン間でドリブルをして最後にシュートを打つ練習や、同じ4～5個のコーンをU字型に置き、片側から始める子と反対側から始める子に同時に動いてもらい、混雑した状況に慣れる練習をします。フィールド中央に4個のコーンを2列、10ヤードほど離して並べます。私が中央でディフェンス役になり、2列のコーンの間になければなりません。ペアはコーンの両側におり、私からボールをキープしながらフィールド全体を進まなければなりません。主な…

出典: [r/SoccerCoachResources](#) ・ コメント 20 件 ・ 英語から翻訳 [reddit.com](#)

指導法

09

指導法

育成年代のサッカーを教育のツールとして：ベンチでの実際の影響力を変えるための実践ガイド

指導者へのポイント 次のセッション計画を見直して、あなたがタッチラインから答えを叫ぶのではなく、選手が自分で解決策を見つけられる導かれた問いかけを1つ入れましょう。

あなたは、監督としての仕事は地区リーグで優勝すること、あるいはインファンティルのチームを最高カテゴリーに押し上げることだと売り込まれてきた。それは騙されていたのだ。スコアボードだけにエネルギーを注ぐと、自分の仕事の価値を壊し、少年サッカーを教育のツールとして使い、あの子供たちの人生を変える機会を自ら手放すことになる。シーズンの終わりに残る唯一の遺産が10ユーロのプラスチックのトロフィーと、出場機会のなさ燃え尽きてスポーツを辞めていく3人の子供だけなら、指導者として失敗している。火曜日の午後7時、雨の中で鏡を見てみる。そこには照明もテレビもない。いるのはお前と、ホイッスルと、グラウンドでも人生でも役立つ何かを教えてくれるのを待っている15人の選手だけだ。

結果のパラドックス：選手を育てているのか、ガラクタを溜め込んでいるのか？

私は15年以上、土のグラウンドと人工芝で泥まみれになってきた。ベンハミンの監督たちが、我を忘れてベンチで叫び、時間稼ぎを求め、8歳の子供にリスクを避けるために前方へ大きく蹴り出せと要求するのを見てきた。それは指導ではない。自分の大人のいらだちを鎮めるために子供たちを利用しているだけだ。

指導者としての役割を理解するには、根本から意識を切り替える必要がある。日曜日に試合に勝つことは、良い仕事の結果であり、決して第一の目的ではない。目の前の勝利を学びのプロセスより優先すると、次の3つの日常的な惨事が起きる：

- 固定ベンチ症候群：技術的なミスをするというだけで、成長のために最も多くの出場時間を必要とする子供を出場させない。
- 厳格な早期専門化：背が高いという理由だけで、アレビンの選手を育成年代の間ずっと右サイドバックで固定し、他のポジションからゲームを理解する機会を奪う。
- 近道の文化：80分にファウルをもらえるなら、ずる賢さ、反則、隠れた侮辱を奨励する。

学術モデルから泥の現場へ：練習における教育方法論

大学の理論は複数の教育モデルを語るが、20人のカデーテがボールに触りたくてうずうずしているときに、その教育学をどう適用するかを知る必要がある。

導入段階における分析的モデル対グローバルモデル

伝統的な分析的モデルは、ゲームを孤立した反復に分割する：子供の列、パス、コーン、シュート。自動化は生むが、選手の頭脳を封じる。選手に考え、ゲームを理解することを本当に学ばせたいなら、グローバルモデルまたは統合的モデルを優先すべきだ。

子供たちは、環境が不確実なときに意思決定を学ぶ。狭いスペースでの3対2プラスフリーマンの練習は、静止したパスを10列並べるより、より多くの神経接続とより多くの感情的学習を生む。ミスは自律への唯一の道として歓迎されるべきだ。

戦術的ゲームアプローチ

インファンティルとカデーテのカテゴリーでは、ゲームは答えをかみ砕いて与えるのではなく、問いを投げかけるべきだ。ベンチから「左にパスしろ！」と叫ぶ代わりに、セッションの休憩中に導かれた発見を使う。

チームに直接問いかける：

- 「味方がセンターに相手を引きつけたとき、フリーなスペースはどこだった？」
- 「なぜビルドアップで3回連続してボールを失ったのか？」
- 「相手のハイプレスを突破するために、どんな解決策を提案する？」

選手が自分で解決策を発見すると、ゲームを自分のものにする。それが判断力、批判的思考力、成熟を築く。

指導者か、ただの並べる人かが分かる3つの限界状況

監督の真の試験は戦術ボードの上ではない。あなたの価値観が結果と直接衝突する緊張の状況で現れる。

1. スター選手がロッカールームのルールを破る

金曜日だ。明日はユース年代の首位と対戦する。あなたの最多得点者が、理由もなく週に3度目に遅刻して練習に来る、あるいはチームの代表に敬意を欠く。どうする？

「リーグがかかっている」という理由で先発にするなら、あなたの道徳的権威を破壊している。他の17人の選手に、個人の才能が非市民的な行動を許すと教えているのだ。スタンドに座らせるなら、本当の教育をしている。試合には負けるかもしれないが、グループの尊敬を永遠に勝ち取るだろう。

2. アレビンのビルドアップにおける失敗の扱い

後半25分。1対1の同点。あなたはアレビンの選手たちに、リスクを取って後方から内側でプレーするよう求めてきた。あなたのボランチが縦パスを試み、相手にインターセプトされ、敗戦のゴールを決められた。

その正確な一秒のあなたの反応が、あなたの哲学を定義します。もしあなたが頭を抱え、ため息をつき、ベンチに文句を言えば、その子は内面から壊れてしまいます。もしあなたが意図を称賛し、技術的なジェスチャーや体の向きを冷静に修正し、次のプレーで再びボールを要求するように求めるなら、あなたはフラストレーションに強い人間を育てていることになります。

3. 育成年代における不利な判定

審判があなたの育成年代のチームに対して存在しないPKを宣告します。相手ベンチはそれを喜び、あなたの選手たちは怒りに満ちて審判に詰め寄ります。ここでのあなたの態度がcriticalです。

もしあなたが抗議し、対立し、判定のせいで敗北を正当化するなら、あなたは被害者意識を持つ未来の選手を育てていることになります。あなたの務めは、チームを落ち着かせ、徹底的に自分たち次第であることに集中するよう求め、審判という存在に対して絶対的な敬意を示すことです。

シーズンを構造化するための4つの方法論的柱

ベンチから教育するには、善意だけでは足りません。厳密で計画された作業構造が必要です。

柱 | 方法論的目的 | 人間的・社会的影響

1. 規範の共創 | 年度初めに選手と一緒に更衣室の内部コードを設計する。 | 押し付けずに個人の責任と集団のコミットメントを促す。

2. 役割のローテーション | 全メンバー間でキャプテン、ポジション、用具のタスクを変える。 | 共感を育み、有害な階層を排除し、各機能を評価することを教える。
3. 形成的フィードバック | 破壊的な怒鳴り声を、努力に基づく具体的な修正に置き換える。 | 強固な自尊心を築き、競技中の不安レベルを下げる。
4. サードタイム・スポーツ | 試合終了後に相手に挨拶し、共通の空間を共有する。 | 相手を人間化し、敵という考えを追放し、フェアプレーを強化する。

観客席を戦争にすることなく家族を管理する方法

家庭で彼らを取り巻く環境を無視しては、選手を教育することはできません。父親や母親はあなたの敵ではなく、育成プロセスにおいて不可欠な存在です。問題は、彼らに明確な方法論的指針が欠けているときに生じます。

プレシーズンの最初の練習前に、対面でのミーティングを招集してください。戦術システムや出場時間について話してはいけません。観客席に対する交渉不可能な限界を設定してください：

1. 子供たちへの遠隔操作の禁止：観客席から「パスしろ！」「シュートしろ！」「走れ！」と叫ぶことは、深刻な認知的干渉を生みます。子供は父親に従うべきか、コーチに従うべきか、それとも自分の本能に従うべきか分かりません。
2. 相手の更衣室と審判への絶対的敬意：観客席からの侮辱や暴力的行為は、チームの即時退場、またはお子さんの交代を意味します。
3. 車での帰宅時間：その帰りの道のりは、記者会見でも、監督の采配に対する評価でもありません。子供が話したいときに話し、あるいはプレッシャーなく沈黙を楽しむ安全な空間であるべきです。

本当の成功を測る：育成者のチェックリスト

連盟の順位表を一瞬忘れてください。あなたが本当に重みのある育成業務を行っているか知りたければ、毎週日曜日に施設を閉めるときにこれらの質問を自分にしてください：

- 招集されたすべての子供たちは、彼らの成長にとって意味のある時間プレーしましたか？
- 私の選手たちは、恐れて私のベンチを見ることなく、フィールドで自分自身の決断をしましたか？
- 勝利や敗北の後、私たちは相手に誠実に祝福の言葉をかけましたか？
- 試合を通して、私は冷静さと感情のコントロールを保ちましたか？
- 子供たちは、今日よりもっと次の火曜日に練習したくて家に帰りますか？

もしこれらの問いに肯定的に答えるなら、あなたは唯一重要な試合に勝っています。戦術は過ぎ去り、カテゴリーは変わり、トロフィーはクラブの廊下でほこりをかぶります。14歳の子供の記憶に残り続ける唯一のものは、あなたが彼にどう感じさせたか、そして練習場で彼に焼き付けた努力、克服、仲間意識の価値観です。

出典: [Aprende Entrenando](#)・スペイン語から翻訳 [aprendeentrenando.com](#)

10 指導法

育成年代の親とコーチ：プレッシャーをかけずに子どもを支えるガイド

指導者へのポイント 練習後に15分ルールを試してみてください。終わったらあなたはただの親であり、サッカーの話をするかどうかは子どもに任せましょう。

少年サッカーで父とコーチという二重の責任を担うには、息子の夢を壊さず、家庭での生活も壊さないための実践的なガイドが必要です。他の選手の倍も要求したり、車での移動をビデオセッションに変えたり、出場時間のすべてをスタンドに向かって正当化したりすれば、息子との距離が広がるだけです。ベンチに座り、息子がメンバーにいるなら、プレシーズンの初日から感情的、競技的な境界線を引く必要があります。

見えないミス：自分の期待を息子に投影すること

息子を指導する際の主な問題は、サイドハーフで起用するかセントラルミッドフィールダーで起用するかではありません。感情の問題です。多くの指導者は無意識のうちに、自分が果たせなかった願望、失敗への恐れ、あるいは息子がひいきでここにいるのではないとクラブに示したい気持ちを、息子に投影してしまいます。

この力学は押しつぶすようなプレッシャーを生みます。子どもは楽しむため、学ぶためにプレーすることをやめ、あなたを失望させないために競争し始めます。家庭でのあなたの承認がピッチでのパフォーマンス次第だと選手が感じると、サッカーは苦い義務に変わります。

息子がピッチでこわばっている、主導権を握るのを恐れている、あるいは練習に行かないための馬鹿げた言い訳をしていると気づいたら、止まってください。ウォーミングアップ中、ベンチで、ロッカールームで、あなたがどんなメッセージを送っているかを分析してください。

15分ルール：ピッチと家庭を区切る

家庭の関係をむしばまずにこの状況を乗り切るには、ピッチと家の間に見えない壁を築く必要があります。24時間ミスターでいることはできません。

試合やトレーニングセッションが終わったら、15分ルールを適用してください：

- 0分から15分：ロッカールームを出てから15分間、試合について話したり、プレーを分析したり、ミスを修正したりできます。子どもが自発的にその話題を出した場合にのみ行ってください。別の話をしたいなら、それを尊重してください。
- 15分以降：戦術ノートを閉じます。あなたは再びただの父親に戻ります。

車での帰り道は、即決裁判になってはいけません。日曜の食事を前半のミスの詳細な分析に変えてしまえば、子どもの心を焼き尽くすことになります。

「反ひいき」のバイアス：息子を罰するという罠

多くの指導者は、スタンドや他の保護者からひいきだと非難されるのを恐れるあまり、正反対の極端に陥ります。自分の息子を不当に罰するのはです。より大きな声で怒鳴り、真っ先に交代させ、出場に値するのにベンチに置きます。

それは、レギュラーを贈り物にするのと同じくらい破壊的です。息子はあなたが指導者であることの責任はありません。他のどのチームメイトともまったく同じ扱い、実力やローテーションによる同じ出場時間、同じ修正を受けるべきです。

グループ全体に客観的な評価基準を適用してください：

- トレーニングへの出席とコミットメント。
- ピッチでの努力と姿勢。
- チームメイトとスタッフへの敬意。

透明なルールに基づき、シーズン当初に伝えた基準で判断すれば、スタンドのささやきを黙らせるために息子に過剰な要求をする必要はありません。

スタンドとチーム環境のマネジメント

他の家族との関係は、ミスターの息子が人気のポジションでプレーしたり、セットプレーを蹴ったりすると、たいてい緊張します。透明性が最良の盾です。

年度初めのミーティングで、すべての保護者の前でこのテーマに正面から取り組んでください。あなたの仕事の哲学、ローテーションをどう管理するかを説明し、息子が他の選手と同じ基準で評価されることを明確にしてください。

ある保護者が自分の子どもの出場時間について説明を求めに来たら、会話を純粋に競技の領域にとどめ、決して自分の息子を比較対象にしないでください。「うちの息子はもっと練習している」とか「うちの息子がどれだけ走るか見てくれ」といった言葉は避けてください。客観的なデータと、問題の選手個人のパフォーマンスについて話してください。

カテゴリーに応じた役割の適応

要求のレベルと選手の自主性は、年齢が上がるにつれて進化すべきです。フットボール7とフットボール11では同じようには管理できません。

ベンハミンとアレビン（フットボール7）

この年代では、焦点は100%遊びと育成です。父でありコーチであるあなたの唯一の目標は、息子がこのスポーツを愛し、基本概念を学ぶことです。さまざまなポジションでプレーすることを保証し、家庭で複雑な戦術概念を負わせないでください。自由にプレーさせてください。

インファンティル（フットボール11への移行）

ピッチの変更、オフサイド、そして最初の競争意識の高まりが来ます。ここで子どもは、親よりも仲間の承認を求めるようになります。ロッカールームで彼にスペースを与えてください。ミスターがすべての会話を監視していると感じさせずに、チームメイトが彼と交流できるようにしてください。

カデテとフベニル

戦術面とフィジカル面の要求は急激に高まる。この段階で自分の子どもを指導し続けるなら、スポーツ施設内での扱いは徹底してプロフェッショナルでなければならない。ピッチ上では彼は一つのポジションを争うただのアスリートであり、家ではあなたの子どもである。この年代でこの二つの役割を分けられないなら、彼の成長にとって最も健全なのは、チームを変えるか、あなたが一步引くことである。

警告サイン：いつ一步引くべきか

ときに、善意にもかかわらず、その方法は機能しない。ベンチでの自分の存在が少年の成長を妨げているのはいつかを察知できるだけの成熟さを持たなければならない。

次の指標に注意してほしい。

- 子どもが練習の日にいらいらしたり悲しそうにしたりする。
- 試合の前に身体的な言い訳（頭痛、疑わしい体調不良）を探す。
- 監督との距離を崩すのを恐れて、ロッカールームでチームメイトと自然に交流しない。
- サッカーについての議論が、その日の活動が終わって何時間もたってからも家で続く。

これらのサインを二つ以上察知したら、彼と二人だけで座りなさい。あなたが役職を離れることを望むか、グループを変えることを望むかを、正直に尋ねなさい。彼の心の健康とあなたたちの愛情関係は、育成年代のどんな勝利やタイトルよりもはるかに大きく上にある。

父親兼監督のためのサバイバル十箇条

この十項目を手元に置き、毎週の活動を始める前に見直さない。

1. ピッチではあなたは監督であり、車の中では彼の父親である。
2. 他の選手より大きな声のトーンで自分の子どもを叱ってはいけない。
3. 夕食の時間を試合の戦術分析に決して使ってはいけない。
4. 子どもがゴールを外したりペナルティを犯したりしたら、他のどんなチームメートに与えるのと同じ支援を与えない。
5. 自分の立場を利用して不当な有利さを与えてはいけないが、公平に見せるために彼を罰してもいけない。
6. 父親として介入することなく、彼がチームメートとの自分の衝突を自分で解決できるようにしない。
7. スタンドが子どもを批判したら、そのコメントをろ過し、ベンチに持ち込んではいけない。
8. 子どもが間違えても、ピッチで自分自身の決断をすることを促さない。
9. スコアボードの結果だけでなく、彼の個人的な成長を祝いなさい。
10. 彼の育成年代のサッカーの時期は終わるが、あなたの父親としての役割は一生続くことを忘れてはいけない。

出典: [Aprende Entrenando](#)・スペイン語から翻訳 [aprendeentrenando.com](#)

11 指導法 U6からU18

ユースサッカーのトレーニングをどう計画するか：指導者向け実践ガイド

指導者へのポイント 次のセッションでは、メインブロックを別々のドリルではなく、小さいゲームからフルゲームへとつながる2〜3つのタスクとして組み立てましょう。その日の狙いが最後のゲームまで一貫します。

私は15年以上ピッチサイドに立っていますが、毎週同じ光景を目にします。市営グラウンドに5分前に到着し、芝生の上にコーンを3つ投げて、その場で何をするか決める指導者たちです。さらに悪いことに、SNSで複雑なトレーニングをコピーして8歳の子どもたちに適用する指導者もいます。あなたの選手たちが本当に成長し、セッションに秩序をもたらしたいなら、育成年代のサッカートレーニングを基準、構造、そして各発達段階への適応をもって計画する方法を学ぶ必要があります。育成のサッカーでは、個人と集団の成長が日曜日の結果よりも常に優先されるべきです。

計画を立てることは、見栄えのする絵でノートを埋めることでも、選手の自由を縛ることでもありません。計画を立てることは、芝生上の毎一分が実際の学習目標に応えるための論理的なロードマップを描くことです。あなたのセッションがダイナミックで、強度が高く、本当に育成的なものになるよう、プログラムの設計方法を段階を追って示します。

発達段階：必須の出発点

7歳の子どもは14歳の子どもと同じようには情報を処理しません。小さな子どもをミニチュアの大人として扱うことは、育成年代のサッカー場で最も繰り返される誤りです。最初のトレーニングを描く前に、あなたのチームの発達段階に内容を合わせる必要があります。

1. 導入段階（プレベンジャミンとベンジャミン：6歳から9歳）

ボールは宇宙の中心です。この段階では、絶対的な焦点はボールとの個人的な関わり、運動調整、そして狭いスペースでの遊びの形式（1対1、2対2）を通じたゲームの発見であるべきです。

- 優先事項：ボールコントロール、ドリブル、フェイント、基本的な意思決定。
- 方法論：修正ゲームと1分あたりの接触回数が多いトレーニング。
- 避けること：複雑な戦術説明と固定的なポジション。

2. 発展段階（アレビンとインファンティル：10歳から13歳）

これは運動学習の黄金期です。選手たちはスペース、集団性の概念、合理的なフィールドの占有、そして本質的な戦術的基準（保持、前進、フィニッシュ）を理解し始めます。

- 優先事項：パスと方向づけられたコントロール、体の向き、サポート、パスコース。
- 方法論：ポジショナルゲーム、構造化されたボール保持、ロンド。
- 避けること：フィールドの一つのポジションへの過度な専門化。

3. 完成段階（カデーテとフベニル：14歳から18歳）

より速い意思決定、戦術的な豊かさ、統合されたフィジカルトレーニング、ポジション別の専門性が導入されます。競争の比重は大きくなりますが、選手の成長が依然として優先事項です。

- 優先事項：素早いトランジション、ラインの動き、セットプレー、高度な戦術的読み。
- 方法論：修正ゲーム、セクター別トレーニング、実際の試合状況。

効果的なトレーニングセッションの組み立て方

悪く組織されたセッションは、無駄な時間、退屈、規律の問題を生みます。注意力と強度を維持するために、75分または90分のトレーニングを3つの非常に明確なブロックに分けましょう。

フェーズ1：アクティベーションと動的ウォームアップ（15分）

ボールなしで一列に並んでフィールドを2周走るのはやめましょう。アクティベーションは、最初の1分からその日の主な目標に向けて心と体を準備するものでなければなりません。

簡単なパス回し、ボールを使った鬼ごっこ、ダイナミックなロンドを使いましょう。このフェーズの最後に関節の可動性エクササイズと反応速度の小さな刺激を含めましょう。

フェーズ2：メイン部分（45分から50分）

これがトレーニングの核心です。ここでその日にプログラムされた戦術的または技術的な目標に取り組みます。理想は、複雑さが低いものから高いものへとつながる2つから3つのトレーニングを設計することです。

- トレーニング1（導入）：数的優位のあるボール保持やポジショナルゲームで、鍵となる概念（例えば、三人目の選手を探す）を定着させる。
- トレーニング2（応用）：目標の出現を強制する誘発ルールを備えた縮小ゲーム状況（フリーマン付きの4対4または5対5）。
- トレーニング3（グローバル）：学んだことを実際のゲーム状況で適用する、狭いまたは条件付きスペースでの試合。

フェーズ3：クールダウンと振り返り（10分）

チームと協力して用具を片付けながら、軽いストレッチや軽いジョギングで心拍数を下げましょう。この最後の数分を利用して簡単なフィードバックを行いましょう。選手たちに今日何を練習したか、それが週末にどう役立つかを尋ねましょう。彼らに考えさせ、すべての答えを与えないようにしましょう。

ピリオダイゼーション：マクロサイクルからマイクロサイクルへ

ユースサッカーのトレーニング計画をプロフェッショナルに立てる方法を習得するには、シーズンの全体的な視点と日々の取り組みを結びつける必要があります。

マクロサイクル（シーズン全体）

カテゴリーごとに全体目標を定義しましょう。ベンハミン（未就学児・低学年）では、マクロサイクルは個人技術とコーディネーションに焦点を当てるべきです。インファンティル（中学年）では、集団戦術の原則に焦点を当てるべきです。

メソサイクル（3～4週間のブロック）

シーズンをテーマ別のブロックに分けます。各メソサイクルには明確な一貫したテーマが必要です。例えば：

- メソサイクル1：ビルドアップの入門とパスラインの創出。
- メソサイクル2：ロスト後のプレッシングと守備的なリトリート。
- メソサイクル3：組織的な攻撃とフィニッシュエリアの占領。

マイクロサイクル（トレーニングの1週間）

これは、チームとの週2回または3回のセッション間での内容の配分です。アレビン（高学年）カテゴリーで週2回のトレーニングの場合の例：

火曜日（技術的負荷と個人コンセプトの日）：

- アクティベーション：方向転換を伴うダイナミックなロンド。
- メインパート：オリエンテッドコントロール、レセプションの向き、3対3+2のポジショナルプレーのタスク。
- クロージング：最大3タッチの縮小ゲーム。

木曜日（戦術的適用と精神的スピードの日）：

- アクティベーション：小さなゴールへのフィニッシュを伴うパス回し。
- メインパート：プログレッションを伴うボール保持と広いスペースでの攻撃対守備。
- クロージング：月間で取り組んだビルドアップのコンセプトを適用した実践的なゲーム。

計画時に避けるべき5つの重大なミス

善意のあるコーチでも、子どもたちの進歩を妨げるよくある罠に陥ることがあります。これらの失敗を心に留めて、自分のフィールドで繰り返さないようにしましょう：

1. 長蛇の列：6人の子どもがシュートの順番を待っているなら、練習時間を無駄にしています。グループを分ける、ゴールを2つ設置する、またはアクティブなパサーを使いましょう。
2. 永遠の演説：子どもは5分間の説明を覚えていられません。30～45秒の明確な指示を出し、タスクを開始し、進行中または水分補給の休憩中に修正しましょう。
3. 文脈なしのコピー：高レベルのユースチーム向けに設計されたエクササイズは、ベンハミン1年目では機能しません。距離、選手の数、ルールを適応させましょう。
4. 孤立したフィジカルトレーニングの乱用：育成年代では、フィジカルコンディションはサッカーをすることで発達します。フィールド周りの連続走のセットは排除しましょう。
5. セッション途中での目標変更：ロスト後のプレッシングに取り組むと計画したなら、コーナーキックの蹴り方の修正に20分を費やしてはいけません。焦点を維持しましょう。

セッション終了時にトレーニングを評価する

計画はコーンを片付けたときに終わるわけではありません。ロッカールームまたは帰宅途中に5分間を取り、ノートに3つの重要な側面を書き留めましょう：

- メインタスクは求めた流動性と強度を持っていたか？
- 選手たちはコンセプトを理解しましたか、それともタスクは複雑すぎましたか？
- 総時間のうち、実際にプレーし動いていた時間は何パーセントでしたか？

タスクが機能しなかったとしても、フラストレーションを感じないでください。フィールドの寸法を調整する、攻撃側に有利にするためのジョーカーを追加する、または次のセッションのためにルールを簡素化しましょう。計画は石の文書ではなく、チームの日々のニーズに適応する生きたツールです。

出典: [Aprende Entrenando](https://aprendeentrenando.com) ・ スペイン語から翻訳 aprendeentrenando.com

12 指導法

ユースサッカーでサッカーのトレーニングを録画して分析し、あなたのセッションを改善する方法

指導者へのポイント 自分のセッションを1回撮影するのはほとんどお金がかからず、指導しながらではサイドラインから見えない無駄な時間とスペースの広さを教えてくれます。

ノートに完璧なトレーニングを設計しても、練習場に着くとセッションが流れないと感じる。笛を吹き、少年チームのサイドバックを修正し、U9の選手に強度を求めることに集中するあまり、スペース全体で何が起きているかの視点を完全に失ってしまう。何年も同じ経験をしてきた私には、その気持ちがよくわかる。だからこそ、練習を録画して後で分析することは、ピッチ上の自分の仕事を監査し、実際のプレー時間を調整し、ライブでは見えないミスを修正するための最も速く直接的な方法なのだ。

感覚は嘘をつく：なぜカメラが最高の相棒なのか

汗をかき、大きな声を出して練習を終えたからといって、そのセッションが成功したわけではない。多くの少年サッカー指導者は、自分の疲労とグループのパフォーマンスを混同している。感覚は欺瞞的であり、映像は現実を数学的な精度で映し出す。

夜に録画を見返すと、衝撃的な事実を発見する：

- わずか30秒の指示で済むトレーニングに3分間の説明。

- U9の選手たちが2人でシュート練習をしている間の、終わりのない待機列。
- 実際のボールロスト後のプレッシングを妨げる、U15のルンドーでの広すぎるスペース。
- 時として明確にする以上に混乱させる、自分の声のトーン。

映像で自分を見るのはエゴにとって辛い試練だが、少年サッカーの指導者として成長するための最良の近道だ。

必要な機材：お金をかけずに質の高いセッションを録画する

テレビ局のカメラも、何千ユーロも使う必要もない。小規模なサッカーの世界ではリソースは限られており、編集時間は最小限であるべきだ。3つの基本要素があれば、3分以内に効果的な録画システムを組むことができる。

1. スマートフォンまたはアクションカメラ

現在の携帯電話はどれもHDで每秒60フレームの録画ができる。電話を保護したいなら、安価なアクションカメラがボールの直撃に対する耐久性と、オープンスペースに理想的な広角レンズを提供してくれる。

2. 高さ2～3メートルの三脚

地面すれすれでの撮影は何の役にも立たない。選手の脚や胴体が互いに隠れ合い、戦術的な視点をすべて失ってしまう。照明用三脚か、少なくとも2メートル半の高さに達する伸縮ポールに投資しよう。カメラの位置が高ければ高いほど、ライン間のスペースがよく見える。

3. クリップ式広角レンズ

スマートフォンを使うなら、クリップ式の広角レンズアクセサリを買おう。20ユーロ以下で、タッチラインからあまり離れずに、フットサル7のフィールド全体またはフットサル11のハーフコートを収めることができる。

4. ワイヤレスピンマイク（オプション）

優先的な目的がトレーニング中の自分の口頭コミュニケーションとフィードバックを監査することなら、電話に接続する安価なワイヤレスピンマイクを服に付けよう。フィールドの騒音を超えて、自分の修正指示がはっきりと聞こえる。

トレーニングの種類とカテゴリーに応じたカメラの設置場所

下手な撮影は撮影しないのと同じくらい役に立たない。カメラの位置は、実行しているトレーニングと選手の年齢に応じて変える必要がある。

縮小されたトレーニング（ポゼッション、ルンドー、ボール保持）の場合

三脚をタッチライン上に、マーカーで区切られた長方形の中央に合わせて置く。ボールを最大まで伸ばし、カメラをやや下向きに調整する。スペースの占有率が正しいかを評価するために、境界の4つのマーカーがすべてフレーム内に収まることが重要だ。

複雑な状況やフットサル7（U9とU11）の試合の場合

守備のリトリート、守備のバスカシオン、またはビルドアップを分析したいなら、ゴールの後ろにカメラを設置する。全体的な攻撃量を分析したいなら、三脚をフィールドのコーナーに中程度の高さで置き、表面全体を斜めにカバーする。

フットサル11（U13、U15、U18）の場合

フィールドにスタンドがあればそれを利用する。6〜7段上がると完璧なパノラマビューが得られる。スタンドがなければ、ベンチの後ろか、保護者や野次馬の通行から離れた反対側のタッチラインに三脚を置く。

フィールドのヒント：録画ボタンを押す前に、常に太陽の向きを確認する。逆光の映像では選手が暗い影になってしまい、ビブスを区別できなくなる。

録画を見返すときに正確に何を分析するか

チャンピオンズリーグの試合のようにセッション全体を座って見てはいけない。次の練習で修正できる具体的なパターンを直接探しに行こう。

1. プレー密度と不要な中断：トレーニングを中断してからボールが再び転がるまでの時間を計測する。U18のグループにバリエーションを説明するのに2分かかるなら、セッション全体の時間の10%を無駄にしていることになる。
2. スペースの大きさの調整：距離が狙いとする目的を容易にしているか、難しくしているかを観察しましょう。素早いボール奪取を狙っていたのに、攻撃側が寄せられる前に5メートルの余裕を持っているなら、マーカーの位置が悪いです。
3. フィードバックの質：自分がどう修正しているかに耳を傾けましょう。あなたの修正は描写的ですか、それとも説明的ですか。些細な点で絶えずプレーを中断していませんか、それとも暗黙の学習の流れに任せていますか。
4. 個人の戦術的行動：中盤の選手が受けるときの体の向き、チームが攻撃しているときの4バックの監視、前線の選手のプレスのかけ方の軌道に注目しましょう。

録画を使ってクラブやスクールを可視化しよう

映像の価値はコーチングスタッフのデスクで終わるものではありません。私たちは視覚文化の中で生きており、家庭はプロフェッショナルさを求めています。撮影した素材を個人的なアーカイブとして保管するのは、強力なマーケティング資源を無駄にしていることになります。

最大強度の瞬間、良いボールの扱い、グループでのタスクの祝福などを15秒か30秒のクリップにまとめることは、次のことに役立ちます:

- ベンハミンとアレビンの家庭に、フィールドで実際に適用されている方法論を実際に見せること。
- あなたのスクールのソーシャルメディアに、ダイナミックでプロフェッショナルなコンテンツを供給すること。
- インファンティルやカデテの選手に個別の短いビデオクリップを送り、ポジティブなアクションを強化したり、体の向きのプロフィールを修正したりすること。
- 次シーズンに向けて新しい選手を引き寄せ、真剣で構造化された育成の仕事を示すこと。

速習分析メソッド: フィールド外の時間を最適化しよう

育成年代のコーチとして、ほとんどの場合、あなたには別の仕事や学業があります。毎晩2時間をビデオの編集に費やす余裕はありません。この素早いルーティンを実践しましょう:

セッション中、ポケットに小さなノートを持ち歩くか、スマートフォンのメモアプリに、何かが失敗したり完璧にいったりするのを見たときの録画のおおよその分を記録しましょう。家に着いたら、それらの重要な分に直接飛び、原因を分析し、来週のための主要な修正点を2つ書き留め、パソコンを閉じましょう。

自分のセッションを記録し見直すことに慣れることは、緑のピッチ上での即興を後にするための決定的な一歩です。次のトレーニングにカメラを設置し、疑いを排除し、実際のデータに基づいて意思決定を始めましょう。

出典: Aprende Entrenando ・ スペイン語から翻訳 aprendeentrenando.com

13

指導法

U7からU16

育成年代の意思決定トレーニング：賢い選手を育てる実践ガイド

指導者へのポイント 練習では鋭く見えるのに試合の日に固まってしまうなら、この4つのスモールサイドゲームで、ベンチから指示を叫ぶ代わりに本物の相手とルールを加えられます。

静的の状態では誰よりもボールを扱えるのに、試合になると相手のプレッシャーを感じて立て続けに3本のパスを失う、そんな典型的な少年があなたのチームにいる。誰にでもある話です。育成年代における判断力のトレーニングを探しているなら、プレッシャーの中で素早く選ばなければならないときに選手の脳が止まってしまうと、切り離された技術など何の役にも立たないとあなたはよく分かっているはずです。

サッカーは絶え間ない判断のスポーツです。壁に向かってボールを蹴るために子供たちを列に並べせたり、相手なしでマーカーをよけさせたりすれば、実行する選手は生まれても、戦術的には無知な選手が生まれます。さらに、セッション中ずっとサイドから大声で指示し続けて彼らを遠隔操作したなら、すなわち「パスしろ」「シュートしろ」「ターンしろ」と言い続けたなら、最も貴重なもの、つまり自分で考える能力を奪っていることになります。AprendeEntrenandoでの私の哲学は明確です。トレーニングは試合の複雑さを映し出す鏡でなければならない。

知覚、判断、実行のサイクル: 認知トレーニングの基盤

トレーニングの設計に本格的に取りかかる前に、ピッチ上の子供の頭がどのように働くかを理解する必要があります。個々のプレーは連続する3つの段階に分かれます:

- 知覚: 選手はボールを受ける前と受けている間に周囲をスキャンする（味方がどこにいるか、相手がどこからプレッシャーをかけるか、フリーなスペースがどこか）。
- 判断: 知覚した情報をもとに、脳がミリ秒単位で最善の戦術的応答を選ぶ。
- 実行: 選んだ判断を実行するために技術が働く（スルーパス、方向づけたコントロール、ドリブル）。

トレーニングから相手をなくせば、知覚と判断の段階をなくすことになります。選手は実行だけを練習することになる。だから土曜日になって相手が自分に向かって走ってくると、崩れてしまうのです。育成年代における判断力を鍛えるには、すべてのタスクに不確実性、変化する刺激、実際の相手を含めなければなりません。

タスクに条件を課し認知負荷を高めるための変数

毎週新しいものを発明する必要はありません。単純なトレーニングを頭の挑戦に変えるには、4つの変数を操作するだけでよいのです:

1. スペースの縮小: 場所が狭ければ狭いほど、知覚して判断する時間は短くなります。小学生年代のチームが30×20メートルでタスクをこなせるなら、20×15メートルに縮めて、より速く考えることを強いてください。
2. タッチ数の制限: 2タッチに制限すれば、ボールが足元に届く前に自分が何をするかを知っていることを選手に強います。先を見越してスペースをスキャンすることを強いるのです。
3. フリーマンと数的優位: 数的優位（3対1、4対3、5対3）は常にフリーな選手を生み出すため、判断を容易にします。ベンハミンとアレビンのカテゴリーに最適です。
4. 仕掛けとなるルール: 良い読みを評価するルールを導入します。たとえば「壁パスから得点が生まれたら2点」とか「プレッシャーを1つのレーンに引きつけた後でなければ方向を変えられない」などです。

1. スペース移動と身体の向きを伴う4対2のロンド（ベンハミンとアレビンのカテゴリー）

このトレーニングは、最も小さな選手たちに、いつボールを保持し、いつ守備者を引きつけて前進すべきかを見極めることを教えます。

- スペース: 隣り合う10×10メートルの2つの正方形。
- 構造: 1つの正方形の中で4人の攻撃者対2人の守備者。正方形の外では、隣接するスペースに味方の攻撃者が1人待つ。
- 展開: 4人の攻撃者は、2人の守備者がプレッシャーをかける中で、最低限のパス数（たとえば4本）をこなさなければなりません。条件が満たされたら、ボールを持っている選手は隣接する正方形にいる味方へスルーパスを出さなければなりません。プレッシャーをかけに入る2人の守備者を除いて、全員が新しいスペースへ移動します。
- 認知的な目的: 外にいる味方へのクリーンなパスコースがあるか、それとも保持を続けて体の向きを作るべきかを確認するために顔を上げること。

2. 加速ゾーンを伴う3対3+2フリーマンのポゼッション（インファンティルのカテゴリー）

保持から縦への攻撃へとプレーのリズムを変える正確な瞬間を見極めることに焦点を当てたタスク。

- スペース: 3つのゾーン（開始ゾーン、中央ゾーン、終了ゾーン）に分かれた25×15メートルの長方形。
- 構造: 3人ずつの2チームと、外に2人のフリーマン（それぞれ両端に1人）。

- 展開: 中央ゾーンでポゼッションを行う。ポイントを加算するには、ボールを持っているチームが端のフリーマンにつなぎ、戻してもらい、反対側のフリーマンにつなぎなければなりません。仕掛けとなるルールは、味方が事前に突破の動きでフリーなレーンを占めていなければ、誰も終了ゾーンへパスできないというものです。
- 認知的な目的: スペースが塞がっているので保持を続けるべきか、それとも守備ラインの背後に加速するためのスペースがあるかを評価すること。

3. 素早いトランジションにおける2対1から3対2への波状攻撃（アレビンとカデテのカテゴリ）

攻守の切り替えの状況は、サッカー選手の脳を攻撃と守備の往復の中で鍛えるための純金です。

- スペース：30×20メートル、小さなゴール2つ、またはマーキングゾーン2つ。
- 展開：攻撃の2人組が守備者1人に対して出る（2対1）。プレーが終わったら（ゴール、アウト、守備者のボール奪取のいずれかで）、最後にシュートを打った攻撃者が抜けて、反対サイドからすぐに新しい攻撃者2人が出て、それまで守備をしていたチームに有利な3対2の状況が生まれる。
- 認知的な目的：即時の頭の切り替え。選手は1秒で攻撃から守備にスイッチを切り替え、数的劣勢で相手を遅らせるか、寄せるかを判断しなければならない。

4. 5対5+3人のジョーカーによるポジショナルゲーム、プレーの切り替えゲート付き（カデテおよびフベニールカテゴリ）

相手の弱点のスペースを突くために、サイドにプレッシャーを引きつけることを鍛える上級エクササイズ。

- スペース：40×30メートル、ピケで区切られた2つのサイドゾーンをゲートとして設置。
- 構造：5対5+3人のジョーカー（サイド外に2人、内側に1人）。
- 展開：目的は、サイドのレーンでパスを重ねて相手の守備構造を引きつけること。ボールを持つチームが守備が閉じてきたと察知したら、内側のジョーカーを使って反対サイドのゲートへプレーを展開しなければならない。そのゲートをドリブルしながらのパスで通過すれば得点。
- 認知的な目的：相手の振る舞いを読むこと。選手の密度がどこにあり、フリーなスペースがどこにあるのかを見つけ出すこと。

指導者としてどう介入するか：導かれた発見の秘密

どんなに優れたトレーニングを設計しても、子どもが間違えるたびに答えを怒鳴って教えていたら何の役にも立ちません。あなたがセンターハーフに「右に出せ」と言えば、決断したのはあなたであり、彼ではありません。土曜日の試合であなたはベンチにいて、彼は相手の前に1人で立つのです。

直接的な指示を、中断時や水分補給の休憩時の内省的な問いに置き換えましょう：

- 「間違えた、閉じていたぞ！」という代わりに、「ボールを受ける前に、背後の情報は何かあった？」と問いかける。
- 「サイドを変えるべきだった！」という代わりに、「相手の守備者の多くはどこに集まっていた？」と問いかける。
- 「もっと速く運べ！」という代わりに、「相手が誰も出てこなかったとき、前にどれだけのフリーなスペースがあった？」と問いかける。

導かれた発見は、選手が自分のミスを分析し、戦術的な答えを内面化し、自分自身の学びを構築するようにします。なぜ間違えたのかを理解した子どもは、次にピッチで同じ状況に直面したときにより良い決断を下すでしょう。

育成段階別の認知トレーニングの進め方

ベンハミンに、フベニールと同じように時空間を解釈することを求めてはいけません。育成年代の意思決定のエクササイズを、選手の発達段階に合わせて適応させましょう：

- ベンハミン（8～9歳）：ボールと目の前の相手との関係に焦点を当てたシンプルな決断。1対1、2対1、変化の多い少人数ゲーム。
- アレビン（10～11歳）：数的優位のあるポゼッション（3対1、4対2）、体の向きの導入、マークを外した味方の知覚。
- インファンティル（12～13歳）：フリーなレーンの概念、プレーのリズム（保持対速攻）、中程度のスペースでの攻守の切り替えの導入。
- カデーテおよびフベニール（14～18歳）：複雑なポジショナルゲーム、数的同数、高度な戦術的制約、最大の時間的プレッシャー下での狭いスペースにおけるゲームモデルの素早い読み取り。

次のトレーニングセッションでこのアプローチを実践し始めましょう。列を減らし、相手のいない分析的なエクササイズを排除し、選手がミスをしてそれを解決することを学べるようにしましょう。それが、ピッチで知的で、自律的で、勇敢なサッカー選手を育てる唯一の本当の道です。

出典: [Aprende Entrenando](http://aprendeentrenando.com)・スペイン語から翻訳 aprendeentrenando.com

14

ルールと試合形式

全国レフェリングカリキュラムが始動

指導者へのポイント クラブが若い審判を受け入れたり指導したりしているなら、新しいカリキュラムと County FAのリソースが、彼らが道筋を上がっていく際に示せる共通の枠組みになります。

教育を高めるために全国審判カリキュラムを開始

全国審判カリキュラムは、草の根サッカー全体で統一された教育システムを確保します

本日、イングランドの草の根サッカー全体における審判教育へのアプローチを変革するため、新しい審判育成カリキュラムを開始しました。

FAラーニングを通じて提供される新しい全国審判カリキュラムは、草の根サッカー全体で統一された教育システムを構築し、全国で提供内容を標準化します。

育成パスウェイの各レベルで求められる審判業務に合わせて調整されたこのカリキュラムは、審判のファウンデーション、パフォーマンス、コンピート、エクセルの各段階を進むマッチオフィシャルを支援し、知識豊富で自信があり、堅牢で効果的なゲームの管理者として育成します。

このカリキュラムでは、オンライン学習モジュールを使用して、パスウェイの各段階にわたる必須科目を扱います。これには、マッチコントロール、異議への対応、ファウルの認識、DOGSO（明らかな得点機会の阻止）、戦術的ファウル、感情のコントロール、ウェルビーイングが含まれ、あらゆるレベルの審判に的を絞ったアクセスしやすい学習を提供します。これは、理論学習を実践に移すことでマッチオフィシャルの学習を強化するために設計された対面ワークショップによって補完されます。

マッチオフィシャル向けの「グラスルーツ・トゥ・グレートネス」ウェビナーは、新しいカリキュラムに焦点を当て、専門のゲストスピーカーがセッションの効果を確保することで、マッチオフィシャルに価値の高い継続的な専門能力開発（CPD）を提供します。

これらの変更により、一貫したマッチデーの体験が提供され、各カウンティFAネットワークが地域での審判育成と教育の提供を支援するための追加リソースと資産が利用可能になります。

FAシニアレフリー・マネージャー（草の根審判育成担当）のMarc Birkettは、次のように述べています。「審判育成は私たちの業務の優先分野であり、全国審判カリキュラムの開始は、草の根サッカーにおける審判を支援するための重要な前進です。」

「審判人材との協議を経て、すべての審判により一貫した支援的な体験を提供するには、より構造化されたアクセスしやすい育成の道筋が必要であることが明らかになりました。これを実現するために、審判およびマッチオフィシャルの登録料は、私たちのゲームのこの重要な分野を支援する新しいカリキュラムに再投資されます。」

「この協調的なアプローチを通じて、オンライン教育、対面学習、実践的な提供を結びつけ、審判への教育提供を改善することができます。これはピッチ上でもピッチ外でも審判に良い影響を与えるでしょう。その前向きな影響を楽しみにしています。」

新しいカリキュラムは今年展開され、最初にファウンデーション段階とパフォーマンス段階が提供されます。コンピート段階とエクセル段階は、それぞれ11月と12月に続きます。

出典: The FA・英語から翻訳 thefa.com

15

指導法

ミニフットボール日本代表監督が教える、剥がされないハイプレスの作り方と実践トレーニング

指導者へのポイント ハイプレスをかけるなら、背後へのロングボールは来ます。だからボールが届く前にカバーできる位置に最終ラインを置く練習をして、そのあとセカンドボールを奪うことを練習しましょう。

今回のテーマは前編に続き「剥がされないハイプレスの作り方！前線からの守備が劇的に変わる8つのポイント」。講師は愛知県社会人リーグのSC豊橋アゼリアでヘッドコーチを務め、ミニフットボール日本代表監督でもある加藤到氏だ。

後編では「ハイプレスの戦術理解と効果的なトレーニングメニュー」をテーマに、「管理」から「切り替え」までの4つのポイントと、1日のトレーニング例を紹介してもらった。（文・鈴木智之）

ロングボールに備える「管理」と「回収」

前からプレスをかければ、相手が苦し紛れに長いボールを蹴ってくる場面は必ず起こる。

前編から続く、5つ目のポイント「管理」は、その予測をもとに、後ろの選手がロングボールを弾く準備をすることだ。

高い位置からプレスをかけると、自陣最終ラインの背後には広大なスペースがあるため、よーいドンなら足の速い選手が勝つ。そこで加藤氏は、選手に次のように伝えているという。

「まずは走らせたくないところに立とう。カバーがいるところに立てば、走られても大丈夫。やられたくないところを消しながら準備して、目の前に来るボールには強く行こうと話しています」

6つ目の「回収」は、後ろの選手が弾いたボールに対し、前の選手がプレスバックして数的優位を作り、セカンドボールを拾うこと。

加藤氏は「自分を越えられたらバック」という共通の言葉を作り、相手の前線にボールが収まるのであれば、前後から挟みに行くことを徹底させているという。

奪ったら速攻、失えば切り替え。土台は継続力

7つ目は「速攻」。相手ゴール前でボールを奪うことができれば、ゴールは目の前だ。加藤氏は Klopp 監督の「ハイプレスの仕組みは、ストライカーを一人獲得するのと同じ価値がある」という趣旨の言葉を引き合いに、ボールを奪った後にゴールへ直結するプレーを作っておく大切さを語る。

8つ目は「切り替え」。奪ったボールを失えば、すぐに守備へ戻って即時奪回を目指す。前進されれば中盤で奪い、それでも突破されればゴール前にブロックを作るが、時間帯によっては押し返して、高い位置から奪いに行くこともあるという。

「8つのポイントを実行する上で大事なものは、集中力と継続力です。チームの意識をシンクロさせるためにも、全員が集中を保って続けること。続ける気持ちと続ける力が、守備の質を決めます」

8つのポイントを落とし込むトレーニング

加藤氏は1日の練習を、ウォーミングアップ、トレーニング1、トレーニング2、ゲームの4つで構成する。

ウォーミングアップは、3人ずつ3チームによる6対3のポゼッションゲーム。グリッドを3分割し、攻撃側は各エリア2人まで、守備側は何人でも入れる。守備側がボールを奪えば、ボールロストしたチームが守備に回るという設定だ。

ここでは、中間、牽制、決断、連動を確認する。人とパスコースの両方を消せているか、一人が決断した後に、後ろの選手が連動しているかを見ていく。

トレーニング1は、ハーフコートで8対9にGKとターゲットを加え、4-4-2でビルドアップする相手に対してボールを奪い、ゴールを目指すトレーニングだ。

攻撃側がターゲットにパスを当てて、落としを受けてライン突破するか、サイドのコーン間をドリブル通過できれば、ハイプレスは剥がされたことになる。管理、回収、速攻、切り替えまで、8つのポイントがすべて整理される設定だ。

「ハイプレスは、ビルドアップしてくる相手がいるから成り立ちます。そのため守備側だけでなく、攻撃側にもアプローチが必要です。その上で守備には、遠いサイドの選手を捨てて内側に絞り、ボール付近で数的同数、数的優位を作ろうと伝えます」

トレーニング2はフルピッチを使い、攻撃側は突破で1点、守備側はゴールを奪えば1点。最後は11対11のゲームで仕上げる。

【講師】加藤到／愛知県名古屋市出身。愛知県公立高校で16年間教諭を務めた後、プロサッカーコーチ、プロサッカー選手の個人分析官へ転身。現在はミニフットボール（6人制サッカー）日本代表監督を務めるほか、「Itaru Football Support」代表として指導者育成やクリニックを展開。著書に『個人分析官がおくるサッカートレーニング入門』（平凡社）など3冊がある。現場では「SC豊橋アゼリア」ヘッドコーチ兼GM、日本福祉大学付属高校サッカー部やシーグロッソ知多のアドバイザー（ジュニア・ジュニアユース）を務める。また、愛知県少年国体選抜（U-16）監督やU-17東海選抜監督、バルセロナアカデミー愛知校コーチを歴任したほか、ウガンダ「KOMOREBI FOOTBALL ACADEMY」ダイレクターなど国内外を問わず幅広く活動。JFA公認A級ジェネラルライセンス所持。

出典: サカイウ sakaiku.jp

16 指導法

サッカーでいつプレスをかける？選手に教える5つのサイン！

指導者へのポイント 止まることも始めることと同じくらい練習しましょう。相手が顔を上げてパスの選択肢を持っているときはラインを保たせ、次のセッションで5つのきっかけを反復してください。

タッチライン際から「プレスだ！」と叫んでいる。チームが飛び出す…そしてボールはきれいに外へ出され、3人の選手が一気にかわされる。問題は選手たちのやる気ではない。彼らはサッカーでいつプレスをかけるべきかを知らないのだ。

答えは一言でまとまる。シグナルが許すときにプレスをかける。シグナルとは、相手が脆くなる正確な瞬間のことだ。トラップが体から離れる、背を向けて受ける、パスが遅い。

この記事では、選手に教えるべき5つの具体的なシグナル、絶対に行ってはいけないケース、そして今週末から試せるチャレンジを紹介する。

覚えておきたいこと。プレスとは、より多く走ることではない。正しい瞬間に、一緒に走ることだ。

なぜシグナルなしのプレスは機能しないのか

偶然に引き起こされたプレスは高くつく。しかもエネルギーだけの話ではない。

- 選手を疲弊させる。たくさん走るのに、ほとんど奪えないボールのために。
- チームを間延びさせる。一人が出て、他は残る。ライン間にスペースが生まれる。

- 簡単なパスを許す。プレスされた選手はフリーの味方を見つけ、ボールの後ろの人数が一人減る。
- やる気を失わせる。無駄に走り続けると、選手は最終的にまったくプレスをかけなくなる。

ピッチ上では、しばしばFWだけがプレスをかけ、中盤はその場に留まる形で現れる。U15のグループを例にしよう。9番がDFにスプリントし、誰も続かず、ボールは彼が空けたスペースに蹴り込まれる。指導者は「プレスだ!」と叫ぶ。しかし、どの瞬間に行くべきだったのかを誰も知らない。

解決策は、もっと大きな声で叫ぶことではない。選手に明確な基準、彼らが見て一緒に認識できるシグナルを与えることだ。

サッカーでいつプレスをかけるか：5つのシグナルを一目で

これらの5つの状況には共通点がある。相手が時間、スペース、視野を失う。そこがチームが前進できる瞬間だ。

シグナル | 何が起きているか | なぜ良い瞬間なのか | 与えるべき反射

1. ボールが離れる | トラップが選手から離れる | プレーする前にボールを追い直さなければならぬ | ボールが足から離れたら出発する
2. 後ろへのパス | ボールが相手のゴール方向へ戻る | 相手のブロックが下がり、自分たちは上がる | チーム全員が一緒に前進する
3. 背を向けた選手 | 視野がないまま受ける | 自分も味方も見えない | 後ろから接近し、接触まで行く
4. 逆足 | 苦手な足でのトラップ | 調整に時間を失う | 調整している間に加速する
5. 弱いパス | 山なりのパスやスピードのないパス | ボールが届くまでに時間がかかる | ボールが空中にある間に出発する

シグナル1：ボールが離れる

相手がトラップするが、ボールが足から離れる。彼が追いかけて走っている間、パスも顔を上げることもできない。

ピッチ上では、指導者は正確な瞬間を観察できる。ボールが選手のコントロールゾーンを離れる、まさにそこがプレスをかける選手のスタートだ。一秒前ではない。早すぎる出発は、ボールを足元に置く選手に外されることになる。

教えるべき反射。「ボールが足から離れたら、行く。」

シグナル2：後ろへのパス

ボールが相手のゴール方向へ戻る。相手のブロックが下がり、自分たちは上がれる。ボールを追いかけることなく前進できる。

これは集団のシグナルの中でも最たるものだ。具体的には、練習中に選手へ指示をしよう。後ろへのパスごとに止まり、確認する。チーム全員が同じタイミングで前進したか？一人だけが上がるなら、シグナルは役に立たない。

教えるべき反射。「ボールが後ろへ、全員で一緒に前進する。」

シグナル3：背を向けた選手

彼は背を向けてボールを受ける。こちらの位置も味方の位置も見えない。これが彼の最も脆い瞬間だ。

よくあるミスは、彼が自分の接近を見られる正面からプレスに行くことだ。より良いのは、後ろから素早く、接触まで接近することだ。U13のグループでは、簡単に示せる。一人の選手がゴールに背を向けてパスを受け、プレスをかける選手は彼が振り向く前に触れなければならない。

教えるべき反射。「彼が背を向けたら、行く。」

シグナル4：逆足

ボールが相手の苦手な足、または苦手な側に来る。彼は迷い、体を入れ替え、時間を失う。その時間が、こちらの優位だ。

指導者はここで貴重な細部を観察できる。うまくプレスをかける選手は、相手の調整中に加速する。その後ではない。相手がボールを得意な足に戻してからでは、すでに遅い。

教えるべき反射。「彼が苦手な足でボールを持ったら、加速する。」

シグナル5：弱いパス

山なりのパスやスピードのないパスは、到着するまでの時間を与える。ボールが移動し、自分の選手が前進する。選手をプレスする前に、ボールをプレスする。

若い選手にとって最も見つけやすい合図です。遠くからでも見えるからです。ピッチ上では、チームが叫ぶことを覚える簡単な一言で表せます。たとえば、パスが浮いたらすぐに「ハイ！」と叫ぶ、といった具合です。その言葉が、全員の同時スタートの合図になります。

教えるべき反射はこれです。「ボールが浮いたら、動き出す。」

合図がなければ、プレッシングもない

これはすべてを変えるルールです。プレッシングを覚えることは、プレッシングしないことも覚えることです。

選手は次の場合にラインを保たなければなりません。

- 相手が顔を上げていて、パスの選択肢が複数あるとき。
- 行きたいと思っている選手が一人だけのとき。
- チームがその選手の後ろで間延びしているとき。

こうした場合、一人でプレスすると、相手にパスの選択肢を一つ増やしてしまうだけです。正しい反射は、ポジションを取り直し、角度を切り、次の合図を待つことです。多くの指導者がこの第二の学習を忘れていますが、それは第一の学習と同じくらいチームを守ってくれます。

プレッシングを覚えるときによくあるミス

1. いつなのかを説明せずに「プレス！」と叫ぶ。選手は実行しますが、理解していません。
2. 一人でプレスする。プレッシングは集団の動きです。一人が動き出したら、他の選手も続かなければなりません。
3. 早すぎるスタート。合図の前に走るのは、ドリブルでかわされることです。
4. 五つの合図を一度に覚える。次の合図に進む前に、一つをマスターするほうがよいです。
5. 「しない」 ことについて決して話さない。「合図がなければ、プレッシングもない」というルールがなければ、チームは常にプレスするか、まったくしないかのどちらかになります。
1. 一つの練習につき一つの合図だけを選ぶ。最も見えやすいものから始めます。弱いパスか、ボールが離れていく場面です。
2. 止まった状態で見せる。選手を配置し、その状況をスローモーションでやらせて、こう尋ねます。「何が見える？」
3. キーワードを与える。合図が現れたときにチームが叫ぶ短い一言です。
4. 集団のものにする。関係するすべての選手が同時に前に出ることを義務づけます。
5. 状況の中でプレーする。縮小ゲームでは、アナウンスした合図のときだけプレッシングを許可します。
6. 振り返りで終える。選手にこう尋ねます。「どんな合図が見えた？ そのとき何が起きた？」

目的はリストを暗唱することではなく、見る目を育てることです。選手は行動する前に、試合を読むことを覚えます。

今週末に試すチャレンジ

すべてを変える必要はありません。簡単なテストです。

- 試合前：チームに一つの合図だけをアナウンスする。
- 試合中：合図が何回現れ、選手が何をしたかを観察する。
- ハーフタイム：「誰が見た？」と尋ね、選手に答えさせる。

チームが合図を見つけられるか、見逃すか、見ても反応しないかがすぐにわかります。これは次の指導を組み立てるための貴重な情報です。

この合図は何歳から教えられるか？

最も見えやすい合図（ボールが離れていく、弱いパス）は、選手が組織立ったチームでプレーするカテゴリーから練習できます。たとえばU11からです。語彙を適応させ、一度に一つの合図だけを示す必要があります。他の合図はより多くの試合の読みを必要とし、もっと後で扱います。

試合中ずっとプレスすべきですか？

いいえ。常時プレッシングはチームを疲れさせます。合図が現れたときにプレスし、残りの時間はポジションを取り直すという考え方です。

選手がそれぞれ勝手にプレスしてしまう場合は？

集団に戻ります。共通のキーワードと、複数の選手が一緒に前に出る場合にだけプレッシングを許可する縮小ゲームです。

チームが一つの合図を身につけるにはどれくらいかかりますか？

グループと練習の継続性によります。一度だけの長い練習よりも、毎回の練習で数分間取り組むほうがよいです。

一人の選手がよく合図を逃します。どうすればよいですか？

答えを与えるのではなく、質問を投げかけます。「そのすぐ前に何を見た？」と。選手は自分で観察することを覚えます。

結論：プレスすることは、まず見ることを覚えること

サッカーでいつプレスすべきかを知ることは、強度の問題ではありません。読みの問題です。五つの合図、それらを引き出す一つのキーワード、そして「合図がなければ、プレッシングもない」というルール。これだけあれば、選手に本当の手がかりを与えられます。

あなたへの質問です。あなたの選手が最もよく逃す合図は何ですか？

出典: [Josselin Lebreton](http://josselinlebretoneducateur.com) ・ フランス語から翻訳 josselinlebretoneducateur.com

17

安全と健康

リヴァプールFCが若い選手の声聞くためのスペースをどのように作るか

指導者へのポイント 匿名の付箋と短いディスカッションステーションは、自分の年代の物静かな子どもたちの声を聞く安価な方法であり、何が変わったかをフィードバックすることが彼らの信頼を保つのです。

9月のPlay Safe Weekendに続き、リヴァプールFCは女子と男子の両方のゲームにおけるEmerging Talent Centreとアカデミー内で一連の活動を開催し、プログラム内の選手たちが本当に耳を傾けられていると感じられるようにしました。

目的は、彼らが情報をどのように受け取りたいかから、アカデミーでのフィードバックのベストプラクティスまで、あらゆることについて自分の考えを共有する機会を与えることでした。

セーフガーディングチームが主導し、各活動は実践的なワークショップとして設計され、クラブに変化を起こすために使える実際のフィードバックをもたらしました。また、子どもたちが耳を傾けられていると感じる機会にもなりました。セーフガーディング部門責任者のニコラ・フライヤー氏は次のように説明しています。

子どもたちと若者が耳を傾けられていると感じるようにすることは、プレミアリーグのセーフガーディング基準と、リヴァプールFCのセーフガーディング文化の重要な部分です。若者たちが、自分の意見が日々の体験の中で重要だと分かると、懸念に直面したりサポートが必要になったりしたときに、信頼できる大人にずっとオープンに話しやすくなります。その自信と信頼は本当に大きな違いを生みます。Play Safeは子どもの声を強調する重要な機会を提供しますが、これはPlay Safe weekendの間だけでなく、シーズン全体を通して根付かせることに私たちが取り組んでいることです。」

子どものガイドの目的：子どもたちがセーフガーディングに関する情報をどのように受け取りたいかを知ること。方法：セーフガーディングポリシーで使われているシンボル、言葉、写真について、色ペンと付箋を使って考えを捉えながら、支援付きの話し合いを行う。主なポイント：スタッフが笑顔で親しみやすい写真を見たいと考えており、誰に話せばよいかを知りたいとしていました。また、「何をするのが最善か」「どのようであるべきか」といった簡単な言葉と指示を好み、より理解しやすくしていました。成果：子どもたちの声で新しいガイドを作成。ウェブサイトの見た目と雰囲気を更新し、新しい写真、より簡単な言葉、異なるシンボルを含めて、より relevant にしました。さらに重要なことに、子どもたち全員が嫌っていた漫画の画像を削除しました！

Play Safe 話し合いの機会 目的：Play Safeを説明し、子どもたちがアカデミーでの経験について話すための安全なスペースを提供すること。方法：各年齢グループと15～20分、アカデミーに関する4つの質問に基づいて部屋の周りに4つのステーションを設置：安全だと感じますか？誰に話しますか？最大の心配は何ですか？何を変えますか？答えは付箋に匿名で記入され、すべての子どもがすべての質問に答える機会を得ました。完全な要約が選手とスタッフに提示されました。主なポイント：特に食事と栄養に関する多くの提案。成果：食事と栄養の変更。これは「あなたが言ったこと、私たちがやったこと」プロセスを通じて子どもたちに伝えられ、自分のフィードバックが聞かれ、変更が行われたことを知りました。

学び リヴァプールのアプローチから学び、採用すべきことはたくさんあります。自分のクラブに取り入れるためのヒントをいくつか紹介します：

- 聞くことを実践的で簡単にしましょう。

付箋、色ペン、ディスカッションステーション、匿名フィードバックボックスなど、シンプルで利用しやすいものを使いましょう。

- 小さなことに焦点を当てましょう。

子どもの懸念は、常に大きなセーフガーディング問題とは限りません。食事、バスでのWiFi、キット、休憩、コミュニケーション、教育について話すスペースを作りましょう。

- 全員に声を与えましょう（最も声の大きい子どもだけでなく）。

個人、匿名、グループ、代表制のアプローチを組み合わせ、より静かな子どもが見落とされないようにしましょう。

- 子どもが自分たちへの伝え方を形作れるようにしましょう。

何を聞きたいかだけでなく、情報をどのように受け取りたいかも尋ねましょう。子どもは言葉、シンボル、写真などに影響を与え、特に彼らに訴えるガイドを作るのを助けます。

- 安全に話す方法を作りましょう。

「安全だと感じますか？」「誰に話しますか？」「最大の心配は何ですか？」「何を変えますか？」といった質問は、子どもが本当に思っていることを言うための straightforward なきっかけを与えます。

- フィードバックで何が起こるかを明確にしましょう。

リヴァプールが使った強力なアプローチは「あなたが言ったこと、私たちがやったこと」で、何が話し合われ、何に変更できて何ができなかったか、そして最も重要なその理由を全員に要約することでした。

会話を続けましょう。そして覚えておいてください、子どもたちが何を考えているかを聞くために大きな協議を待つ必要はありません。調子を尋ねたり、彼らのために改善できることがあるかを尋ねたりして、会話を続けられるあらゆる瞬間を探しましょう。これは信頼を築き、懸念を早期に特定し、より強いセーフガーディング文化を作るのに役立ちます。

出典: [England Football](#)・英語から翻訳 [englandfootball.com](#)

オピニオンと業界

18

オピニオン

保護のパラドックス：ハイパフォーマンススポーツにおける挑戦、ウェルビーイング、育成を再考する

指導者へのポイント 厳しいセッションを和らげるべきか迷っているときに役立ちます。著者が示す判断基準は、その要求が適切で支えがあるかどうかであり、快適に感じるかどうかではありません。

意見記事

Front. Sports Act. Living, 2026年10月7日

セクション: スポーツコーチング: パフォーマンスと育成

第8巻 - 2026年 | <https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1965164>

- 1. エディンバラ大学モレイハウス教育・スポーツ学部、エディンバラ、イギリス
- 1. Grey Matters Performance Ltd.、ストラットフォード・アポン・エイボン、イギリス

1 はじめに: スポーツ心理学におけるウェルビーイングの重要性の高まり

ストレスと挑戦はハイパフォーマンススポーツにおいて避けられないものです。卓越性を追求するアスリートは、不確実性、失敗、選考漏れ、怪我、競争のプレッシャー、感情的に厳しい経験に日常的に直面します。こうした経験はめったに快適なものではありませんが、学習、適応、専門性の発達においてしばしば中心的な役割を果たします（）。

ここ数十年で、スポーツ心理学はアスリートのウェルビーイング、メンタルヘルス、セーフガーディングへと重要な、そしておおむね歓迎すべき転換を遂げてきました。国際的なコンセンサス枠組みは、心理的苦痛を認識し、サポートへのアクセスを改善し、アスリートを不必要な害から守る必要性を正しく強調しています（）。この議論はますます洗練され、アスリートのウェルビーイングが人間関係、組織文化、そしてより広いパフォーマンス環境によって形成されることを認識するようになっています（、）。これらの発展は重要な進歩を表しています。

しかし、この転換には意図しない代償が伴ったのでしょうか。

私たちは、スポーツ心理学が、過度な挑戦のリスクを特定することにおいては、挑戦の不足による発達上のリスクを特定することよりも洗練されてきたと提案します。害はしばしば即時的で目に見える一方で、挑戦の不足による代償は後になって初めて現れることがあるため、政策と実践は困難な要求を減らす方向にあまりにも安易に傾きがちです。これは、不快感を緩和すべき問題として扱い、野心的な育成の潜在的な特徴として扱わないリスクを伴います。

不快感、苦痛、害は同じものではありません。ある種の心理的な不快さは、発達上望ましいものである可能性があります。なぜなら、アスリートは不確実性、困難な感情、失敗、プレッシャーに対する能力を、それらの要求に直面することなく発達させることはできないからです。したがって、課題は、正当な育成的挑戦と回避可能な害を区別することであり、保護、サポート、挑戦のバランスがアスリート、状況、発達段階によって異なることを認識することです。これに応じて、本稿では、育成の中核的メカニズムとしての挑戦、挑戦が心理的に経験される主要な方法としてのストレス、そして両者が心理的サポートに与える影響を検討します。私たちは、スポーツ心理学がアスリートを害から安全に保ちつつ、野心的な育成が行われる挑戦から安全にすることはないべきだと論じます。

2 育成のメカニズムとしての挑戦

ハイパフォーマンススポーツにおける進歩は、既存の能力が新たな要求を満たさなくなったときにアスリートが適応することを必要とします。育成は、途切れない成功を通じて起こることはめったにありません。アスリートは不確実性、失敗、選考漏れ、怪我、競争のプレッシャー、感情的な混乱に直面し、それらは自分がどのようにパフォーマンスを発揮するかを再考し、洗練することを要求します（）。ここで、育成とは、心理的、行動的、技術的な能力の持続的な拡大または再編成を指します。挑戦は、アスリートが現在対処できることと、将来のパフォーマンスが要求することとの間に不一致を生み出します。その不一致がなければ、適応への推進力はほとんどなく、育成の機会は限られます（）。

挑戦は、不必要な逆境や回避可能な害と同じではありません。困難への曝露は成長を保証するものではなく、その後の成功は、たとえ後知恵であっても、不適切な実践を正当化することはできません。しかし、ハイパフォーマンスの育成には、必然的に不快で、時には本当に苦痛な要求が伴います。そのような要求が適切で、発達上関連性があり、適切なサポートと回復を伴うものであれば、それらが生み出す混乱は学習と適応を促すことができます（）。

したがって、ある種の心理的な不快さは、単に避けられないものではなく、発達上望ましいものである可能性があります。アスリートは、不確実性を経験することなくそれに耐えることを学ぶことはできず、困難な感情に直面することなくそれらを調整することはできず、プレッシャーの下で練習することなくプレッシャーの下でパフォーマンスを発揮する能力を発達させることはできません（）。これらの状況において、不快感は単に育成の望まない副産物ではなく、育成の刺激の一部を形成します。なぜなら、それは関連する能力が発揮される文脈を提供するからです。そのため、不快感を取り除くことは、それらの能力が発達する機会も取り除く可能性があります。その育成的価値は、その経験がアスリートに何を要求するか、そしてその経験がどのように構成され、サポートされるかにあります（）。

強度だけでは、ある要求が育成を促すのか、それとも負担になりすぎるのかを判断することはできません。それはまた、そのアスリートが要求をどのように評価するか、そしてそれに応えるために利用できるリソースにも依存します（）。アスリートが挑戦をどのように経験するかは、既存の能力、これまでの経験、そして適切なサポートへのアクセスによって形作られます（）。評価はまた、知覚された統制感、人間関係、そしてより広いパフォーマンス環境との相互作用を通じて変化する可能性があります（）。したがって、同じ要求でも、あるアスリートにとっては対処可能であり、別のアスリートにとっては負担になりすぎたり、同じアスリートでも時間の経過とともに異なる形で経験されたりすることがあります。

したがって、挑戦は、アスリート、要求、パフォーマンス環境の間の動的な関係として理解するのが最も適切です。育成は、困難を取り除くことにかかっているのではなく、アスリートが要求の高い経験に取り組み、適応し、意味づけを行うことを可能にし、それによって自らの能力を拡大することにかかっています。

3 発達上の挑戦と回避可能な危害の区別

挑戦を育成のメカニズムとして認識することは、すべての要求の高い経験が有益であるという意味ではありません。ここでいう苦痛とは、要求の高い状況に伴う可能性のある不快な心理的経験を指す一方、危害とは、アスリートの健康、安全、尊厳、機能、または長期的な発達に対する重大な悪影響を伴うものを指します。この二つは重なることがあります、同義ではありません。アスリートは危害を伴わずに苦痛を経験することがあり、また危害が直ちに苦痛を伴わずに生じることもあります。したがって、ウェルビーイングとは、単に不快感がないこと以上のものを意味します。それは、受け入れがたい代償を払うことなく、アスリートが機能し、発達し、意味のある目標を追求する能力に関わるものです（）。セーフガーディングは、これらの条件を脅かす慣行や環境を防ぐことを含みます（少なくとも含むべきです）（）。

発達上の挑戦と回避可能な危害の境界は固定されたものではありません。それは、要求の目的と比例性、アスリートの評価、利用可能なリソースとサポート、そして時間の経過に伴う結果に依存します。正当な挑戦は、要求が過度になったり、十分な回復なしに蓄積したりする場合、アスリートが持続的な無力感や機能障害を経験する場合、または健康が悪化しているにもかかわらず暴露が続く場合に、有害になる可能性があります。バーンアウトに関する研究も同様に、ストレスの多い経験を本質的に有害なものとして扱うのではなく、要求、回復、動機づけ、パフォーマンス環境の間の相互作用を強調しています（）。

権力と主体性も重要です。アスリートはすべてのトレーニング要求、パフォーマンス基準、または選考の決定を選ぶことはできませんが、要求の目的を理解し、懸念を表明でき、不釣り合いな結果を恐れることなく不適切な慣行を報告できるべきです。要求がどのように課されるかは、要求そのものと同じくらい重要かもしれません。統制的な環境は、心理的欲求の阻害（）およびアスリートのバーンアウト（）と関連付けられています。若いアスリートには、より大きな注意が必要です。なぜなら、大人への依存が、要求の高い慣行に異議を唱える能力を制限する可能性があるからです（）。コーチの発達上の意図も、アスリートの表面上の受容も、ある慣行が適切であることを立証するには十分ではありません。同様に、一時的な不快感は、危害の十分な証拠にはなりません。それは、挑戦を取り除くのではなく、その強度、タイミング、期間、またはサポートを調整することを必要とするかもしれません。しかし、健康、安全、尊厳、機能、または長期的な発達が脅かされる場合には、危害からの保護が優先されます。

4 挑戦の心理的経験としてのストレス

もし挑戦が育成の条件を生み出すのであれば、ストレスは挑戦が心理的に経験される主要な方法の一つです。ハイパフォーマンスの要求は、アスリートが深く大切にしている目標を追求するため、しばしばストレスを生み出します。したがって、その存在は必ずしも機能不全や何かがうまくいっていないことを示すものではありません。実際、多くの人にとってそれは長期間にわたるかもしれません。より重要な区別は、意味のある要求に取り組むことに伴う予想されるストレスと、持続的、機能障害的、または有害になるストレスの間の区別です（）。

ストレスの重要性は、それがどのように評価され、時間の経過とともにどのように発展するかに依存します。Lazarus（）の取引モデルは、ストレスを、個人が会う要求と、それに応えるために利用できるリソースの評価との間の動的な関係として概念化しています。したがって、一見類似した状況でも、著しく異なる反応を生み出すことがあります。あるアスリートは、選考の決定、重傷、または主要な大会を、対処可能で意味のあるものとして経験するかもしれませんが、別のアスリートはそれを圧倒的だと感じるかもしれません。これらの反応はまた、要求が蓄積したり、リソースが減少したり、経験を通じて能力が発達したりするにつれて変化する可能性があります。

チャレンジ・脅威理論はこの立場をさらに支持する。アスリートが状況の要求に十分対応できる資源を持っていると評価すると、チャレンジ状態を経験しやすくなる（）。スポーツにおいて、チャレンジ状態はより適応的な生理的反応、注意の制御、プレッシャー下でのパフォーマンスと関連している。一方、脅威は知覚された要求が利用可能な資源を上回る場合により起こりやすくなる（）。どちらの反応も、出来事やアスリートに固定された特性ではない。評価は、過去の経験、知覚された制御、人間関係、パフォーマンス環境との相互作用によって絶えず形作られる（）。

重要なのは、ハイパフォーマンススポーツの準備からストレスを排除することを目的にはできないという点である。トレーニングが常にアスリートをプレッシャーの経験から守るならば、アスリートがプレッシャー下でパフォーマンスを発揮する能力を開発する可能性は低い（）。適切な露出により、アスリートは競技会で同程度の要求に直面する前に、ストレスを解釈し、調整し、反応する練習をすることができる。したがって、無差別にストレスを取り除くことは、目の前の不快感を減らす一方で、将来の要求への準備を制限する可能性もある。

関連する問いは、ストレスが良いか悪いかではなく、このアスリートにとって、この文脈で、発達のこの時点で、それが何を意味するかである。実践者にとって、これは日常的にストレスを減らすことから、ストレスを評価し監視することへと焦点を移す。心理的サポートは、ストレスが圧倒的、持続的、または機能を損なうものになったときに介入すべきであり、同時にアスリートが高レベルの能力が開発されるプレッシャーに建設的に関わるのを助けるべきである。

5 ウェルビーイングを損なわずに発達を支援する

心理的サポートがどのように理解されるかは、アスリートやコーチがそれをハイパフォーマンスに関連すると見なすかどうかを形作るかもしれない。タフネスが有能さと関連付けられる文化では、サポートを求めることは脆弱さや対処できないことの証拠と解釈されるかもしれない。アスリートはまた、苦痛に対処することが意欲、競争力、プレッシャーに耐える能力を損なうことを心配するかもしれない。スティグマ、守秘義務、キャリアへの影響に関する懸念とともに、こうした認識は援助希求を妨げるかもしれない（）。

こうした懸念は、心理的サポートの目的に関する不確実性を反映しているかもしれない。心理学が主に不快感を減らすこととして理解されるならば、チャレンジをパフォーマンスに不可欠と見なす者はその価値に疑問を持つかもしれない。心理的サポートはまた、アスリートが要求の多い経験に効果的に関われるよう助けるべきである。すなわち、チャレンジを正確に評価し、困難な感情を調整し（）、適切に回復し、混乱から意味を作り出すことである（）。実践者はアスリートの主体性を強化し、コーチが正当なチャレンジを調整し、説明し、支援するのを助けることができる（）。また、ストレスが累積的または機能を損なうものになっていないか監視すべきである（）。危害、虐待、または著しい悪化の兆候がある場合、保護と適切な介入が優先される（）。チャレンジが適切な範囲にとどまる場合、サポートはアスリートが適応と学習が起こるのに十分な時間、関わり続けるのを助けるべきである。

目的は、ストレスを排除することでも、無差別に奨励することでもなく、正当なチャレンジに建設的に関わりながら、介入が必要な時を認識するようアスリートを助けることである。ウェルビーイングと発達とはともに推進されるべきであるが、すべての状況やすべての発達段階で同一の重点が置かれる必要はない。ウェルビーイングは快適さと同義ではなく、不快感それ自体が危害の証拠ではない。

6 結論：ウェルビーイングと発達の再バランス

ウェルビーイングとセーフガーディングへの強調の高まりは、重要な進歩をもたらした。しかし、それはまた、困難で不快な経験の発達上の意義を比較的十分に特定されないままにしてきた。ハイパフォーマンスの発達には、不確実性、失敗、プレッシャー、脆弱性、感情的な混乱が伴う。これらの経験が本質的に有益であるわけではないが、不快感や苦痛は必ずしも危害の証拠ではない。ある種の不快さは、アスリートが野心的なパフォーマンスに必要な能力を行使し拡張する条件を提供するため、発達上望ましいものである。

ウェルビーイングと育成のバランスを取り直すには、両方が重要だと主張するだけでは足りません。両者が常に等しく重視されるわけではなく、適切なバランスはアスリート、状況、育成段階によって変わることが認識する必要があります。また、多くの心理学的構成概念が批判的に検討されないまま、元の概念とはまったく異なる、あるいはより穏やかな形を含むように拡張されてきた「概念の浸食」を認め、是正する必要もあります（）。保護と回復が優先されるべき時もあります。しかし、別の時には、育成のためにアスリートが一時的にウェルビーイングを揺るがす要求に直面し、それを乗り越える必要があるかもしれません。不快感の軽減を既定の対応とすることは、ハイパフォーマンススポーツが準備を求めているまさにその経験からアスリートを守ってしまう危険があります。

したがって、スポーツ心理学は、アスリート、要求、パフォーマンス環境、そして時間の経過とともに生じる結果に目を向けることで、回避可能な害と正当な育成的課題を区別しなければなりません。害からの保護は基本であり続けますが、困難からの保護になってはなりません。スポーツ心理学の未来は、アスリートを害から安全に守りながら、野心的な育成が起こる課題から彼らを遮断するのではなく、その課題に備えさせることにあります。

著者の貢献

AB：概念化、執筆、原稿、執筆、レビューおよび編集。DC：概念化、執筆、レビューおよび編集。
UK：概念化、執筆、レビューおよび編集。

資金

著者らは、本研究および／またはその出版に対して資金援助を受けていないことを宣言した。

利益相反

著者DCおよびUKはGrey Matters Performance Ltdに雇用されていた。

残りの著者らは、本研究が潜在的な利益相反と解釈され得る商業的または金銭的関係のない状態で実施されたことを宣言した。

生成AIに関する声明

著者らは、本原稿の作成において生成AIは使用されなかったことを宣言した。

本記事の図に添えて提供される代替テキスト（alt text）は、Frontiersが人工知能の支援を受けて生成したものであり、可能な限り著者によるレビューを含め、正確性を確保するための合理的な努力が払われている。

出版社による注記

本記事で表明されたすべての主張は著者らのものであり、所属組織、出版社、編集者、査読者の見解を必ずしも代表するものではありません。本記事で評価される可能性のある製品、またはその製造元が主張する可能性のある内容は、出版社によって保証または推奨されるものではありません。

参考文献

- 1. Collins D MacNamara Á McCarthy N . Super champions, champions, and almos: important differences and commonalities on the rocky road . Front Psychol . (2016) 6 : 2009 . 10.3389/fpsyg.2015.02009 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Reardon CL Gouttebarga V Kroshus-Havril E Aron CM Bahr R Blauwet C et al . Mental health in elite athletes: international Olympic committee consensus statement (2026) . Br J Sports Med . (2026) 60 (15): 1083 to 130 . 10.1136/bjsports-2025-111514 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Purcell R Gwyther K Rice SM . Mental health in elite athletes: increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs . Sports Medicine, Open . (2019) 5 : 46 . 10.1186/s40798-019-0220-1 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Küttel A Larsen CH . Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review . Int Rev Sport Exerc Psychol . (2020) 13 (1): 231 to 65 . 10.1080/1750984X.2019.1689574 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Taylor J Ashford M Collins D . The role of challenge in talent development: understanding impact in response to emotional disturbance . Psych . (2022) 4 (4): 668 to 94 . 10.3390/psych4040050 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Kong Y Collins D Martindale A . Finding “just right”: optimising challenge and support in sport coaching to foster both growth and well-being: perspectives and guidelines for sport psychology practitioners . J Sport Psychol Action . (2026) 17 (2): 128 to 40 . 10.1080/21520704.2025.2479597 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Bouthiller E Lautenbach F . Implementing pressure on athletes during training: a scoping review. International review of sport and exercise psychology . Adv Online Publ . (2025): 1 to 34 . 10.1080/1750984X.2025.2578781 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Lazarus RS . Emotion and Adaptation . New York, NY, Oxford University Press (1991) . Google Scholar View reference in article

- 1. Williams GG MacNamara Á。 Challenge is in the eye of the beholder: exploring young athlete's Experience of challenges on the talent pathway。 J Sports Sci。 (2022) 40 (10): 1078 to 87。 10.1080/02640414.2022.2047503 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Bonetti R Hauw D。 Daily training experiences of junior athletes: A narrative and cluster analysis using the day reconstruction method. Leisure/Loisir. Advance online publication (2026 : 1 to 26)。 Available online at: 10.1080/14927713.2026.2666057 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Tuakli-Wosornu YA Burrows K Fasting K Hartill M Hodge K Kaufman K et al。 IOC consensus statement: interpersonal violence and safeguarding in sport。 Br J Sports Med。 (2024) 58 (22): 1322 to 44。 10.1136/bjsports-2024-108766 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar
- 1. Woods S Dunne S Gallagher P McNicholl A。 A systematic review of the factors associated with athlete burnout in team sports。 Int Rev Sport Exerc Psychol。 (2025) 18 (1): 70 to 110。 10.1080/1750984X.2022.2148225 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Bartholomew KJ Ntoumanis N Ryan RM Bosch JA Thøgersen-Ntoumani C。 Self-determination theory and diminished functioning: the role of interpersonal control and psychological need thwarting。 Pers Soc Psychol Bull。 (2011) 37 (11): 1459 to 73。 10.1177/0146167211413125 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Barcza-Renner K Eklund RC Morin AJS Habeeb CM。 Controlling coaching behaviours and athlete burnout: investigating the mediating roles of perfectionism and motivation。 J Sport Exerc Psychol。 (2016) 38 (1): 30 to 44。 10.1123/jsep.2015-0059 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Bergeron MF Côté J Cumming SP Purcell R Armstrong N Basilico L et al。 IOC consensus statement on elite youth athletes competing at the Olympic games: essentials to a healthy, safe and sustainable paradigm。 Br J Sports Med。 (2024) 58 (17): 946 to 65。 10.1136/bjsports-2024-108186 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Blascovich J。 Challenge and threat。 In: Elliot AJ, editor. Handbook of Approach and Avoidance Motivation。 New York, NY, Psychology Press (2008)。 p. 431 to 45。 Google Scholar View reference in article

- 1. Jones MV Meijen C McCarthy PJ Sheffield D 。 A theory of challenge and threat states in athletes 。 Int Rev Sport Exerc Psychol 。 (2009) 2 (2): 161 to 80 。
10.1080/17509840902829331 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Gulliver A Griffiths KM Christensen H 。 Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study 。 BMC Psychiatry 。 (2012) 12 : 157 。
10.1186/1471-244X-12-157 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Edwards CD Weatherbee P 。 Advancing mental health-related safety in sport: the integrated risk model and athlete risk assessment matrix 。 Adv Psychiatry Behav Health 。 (2026) 6 (1): 33 to 49 。 10.1016/j.ypsc.2026.04.003 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Haslam N 。 Concept creep: psychology's expanding concepts of harm and pathology 。 Psychol Inq 。 (2016) 27 (1): 1 to 17 。 10.1080/1047840X.2016.1082418 CrossRef Google Scholar View reference in article

Summary

athlete wellbeing, challenge, high-performance sport, sport psychology, stress appraisal, talent development

Buchanan A, Collins D and Khasnis U (2026) The paradox of protection: rethinking challenge, wellbeing, and development in high-performance sport 。 Front. Sports Act. Living 8:1965164. doi: 10.3389/fspor.2026.1965164

Fraser Carson, Lunex University, Luxembourg

Carlos Díaz-Rodríguez, University of Oviedo, Spain

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY) 。 The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

*Correspondence: Andrea Buchanan andrea.buchanan@ed.ac.uk

出典: [Frontiers in Sports and Active Living](#) ・ 英語から翻訳 frontiersin.org

HOBBIT WEEKLY

読んだアイデアを、 次の練習で。

チームの年代と今週練習したいことを Hobbit に伝えれば、ひと言から完全な練習メニューを作り、すべてのドリルに図を付けます。



スキャンしてウェブ版と
バックナンバーへ