

長池実の練習法 ～'74-76 年度 藤枝東高校サッカー部メニューより～

1. 目的
 - ・ 高校サッカー部員として日々の練習を通し、人格ある人間づくりを行う。
 - ・ 基礎技術・体力・精神力をしっかりと身に付けるため、集中し効率的な練習を行う。
2. ねらい
 - ・ 部員全員のレベルアップをねらう。
 - ・ 部員個人個人の今後に結びつくレベルアップをねらうが、同時に試合に勝てるチームづくりを行う。
 - ・ トップレベルをねらう。
3. 練習方法
 - ・ 1 週間を 1 サイクルとし、平均的にレベルアップを行う。これは、土曜日・日曜日が試合であることを想定し、1 週間を構成するものであり、大会期間中であっても、練習内容の比率は変わるものの、練習構成（サイクル）の変更はしない。

- 日曜日 … 試合またはゲーム形式の練習を行う。
1. 試合のないときもゲーム形式の練習をおこなうことは、ゲームの感覚を忘れないためと 1 週間の成果を各自（指導者含む）が認識するためである。また、都度反省し、自身の不足部分を翌週に反映する。
- 月曜日 … 休日
- 火曜日 … フィジカルトレーニング（筋力）
1. 週の始まりであるため、ストレッチ（準備運動をしっかりとこなう。）を充分に行う。
 2. 脚力・腹筋・背筋・その他の筋力アップを重点的におこない翌日、筋肉の痛みを伴う程度であること。
 3. 脚力・腹筋・背筋の各トレーニングはサーキット方式とし、連続的にこなう。同じ運動を長時間（例えば腹筋）おこなうのではなく、1 サイクルを数回こなう。
- 水曜日 … テクニックトレーニング（技術力）
1. 基礎技術をしっかりと身に付ける。トラップ・パス・ヘディング・シュート・フェイント・ドリブル・スライディング・スローイング他。
 2. 上記基本要素の仕方を理解する。
 3. 最初は 1 人で反復練習をおこなうが、次にスピードアップ（ボールを早く動かす）し、次に相手を付け、プレッシャーのなかでボールコントロールをおこなう。
 4. ボールタッチは必ず静止した状態ではなく動きのなかでおこない、タッチ数を段階的に 1 タッチ（ダイレクト）までもっていく。ただし、このとき、周囲を事前に見る癖をつける。
- 木曜日 … 持久力トレーニング（走力）
1. クーパートレーニング・5 分間走等、相手を伴う競争形式もしくはタイム形式が効果的。
 2. 持久走直後にボールコントロール等（例えばリフティング）をおこない、集中力もあわせて養う。
- 金曜日 … 戦力トレーニング
1. 試合を想定したフォーメーションで各局面での数的優位となる各人の動きを確認する。
 2. ボールを奪われた瞬間のポジショニング、ボールを奪った瞬間の各人のポジショニングを確認する。
 3. チームの攻撃パターンをつくる。オフenseとディフェンスとでゲーム形式でおこなう。
 4. 翌日ゲームがなく日曜日の場合は、少々厳しさを増す。
 5. セットプレーの確認をする。これは、パターンを持ち、全員が次のプレーを認識する。
 6. フリーキック、コーナーキック、PK 他。特にフリーキックの場合、ディフェンスもポジショニングを確認することが重要。
- 土曜日 … 戦力トレーニング
1. 基本的には金曜日と同じとするが、翌日が試合の場合は軽くおこなうようにして気持ちを高めることを優先する。
 2. 試合のない場合も紅白試合を行うなどして、ゲーム感覚を身につける。
- その他
- ・ 各曜日の練習時間は、約 1.5 時間を原則とする。
 - ・ 短時間であるため、常に意識して集中することが重要。（メンバーが理解するまで、説明をする。）
 - ・ 各曜日はそれぞれのトレーニングを優先とするが、全てを費やすのではなく、約 60 ～ 70% とし、それ以外はミニゲーム、シュート練習等を行う。

