



VIRTUS SOCCER CLUB

ヴィルトゥスサッカークラブ

Coaching guidelines
～指導指針～

【会社名】 株式会社ヴィルトゥススポーツクラブ

【クラブ名】 ヴィルトゥスサッカークラブ

【創立】 2011年7月11日



【所在地】 〒115-0043 東京都北区神谷6-2-3
TEL・FAX 03-6903-8247

【ヴィルトゥスとは】 「VIRTUS」とはラテン語で「徳」を意味します。
サッカーを通し人間的にも大きく成長してほしいという思いから命名。

【mission】 『子どもを中心により良いまちを創造する』



【team slogan】

競争・共創・今日想

現在、この一瞬を相手選手やチームメイトと切磋琢磨していくことで力をつけていく。
その成果が、大切なところでの勝利に結びつき、かけがえのない瞬間をつくり出す。
こども達が成長を繰り返し、後に過去を振り返った時に、この経験が将来の糧になってほしい。

I. 「勝つ」という基本姿勢を大切に育てる

- ・勝ちたいという熱意をベクトルにする
- ・勝つために全力を尽くす
- ・目先の勝利だけにとらわれない

II. 自ら考えてプレーできる選手を育てる

- ・自らジャッジできる選手を育てる
- ・自らの意思を表現できる選手を育てる
- ・選手としての自立を促し、飛躍のベースをつくる

III. サッカーによって人間性を育てる

- ・徳のある人を育てる
- ・国際的の視野を持った人を育てる
- ・サッカーを通して、様々な経験をさせる

まちに不可欠なクラブ

サッカークラブとして、サッカーを(スポーツを)通して、こども達の成長に寄与したい。

ただサッカーの成長は、サッカーだけでは十分でない。

「地域に必要とされる、なくてはならない選手、なくてはならないクラブで在り続ける」

☆ 最大限に育成するクラブ

- ・ 自立した選手の輩出
- ・ 運動の基盤を備えた選手の輩出
- ・ 人から愛される選手の輩出

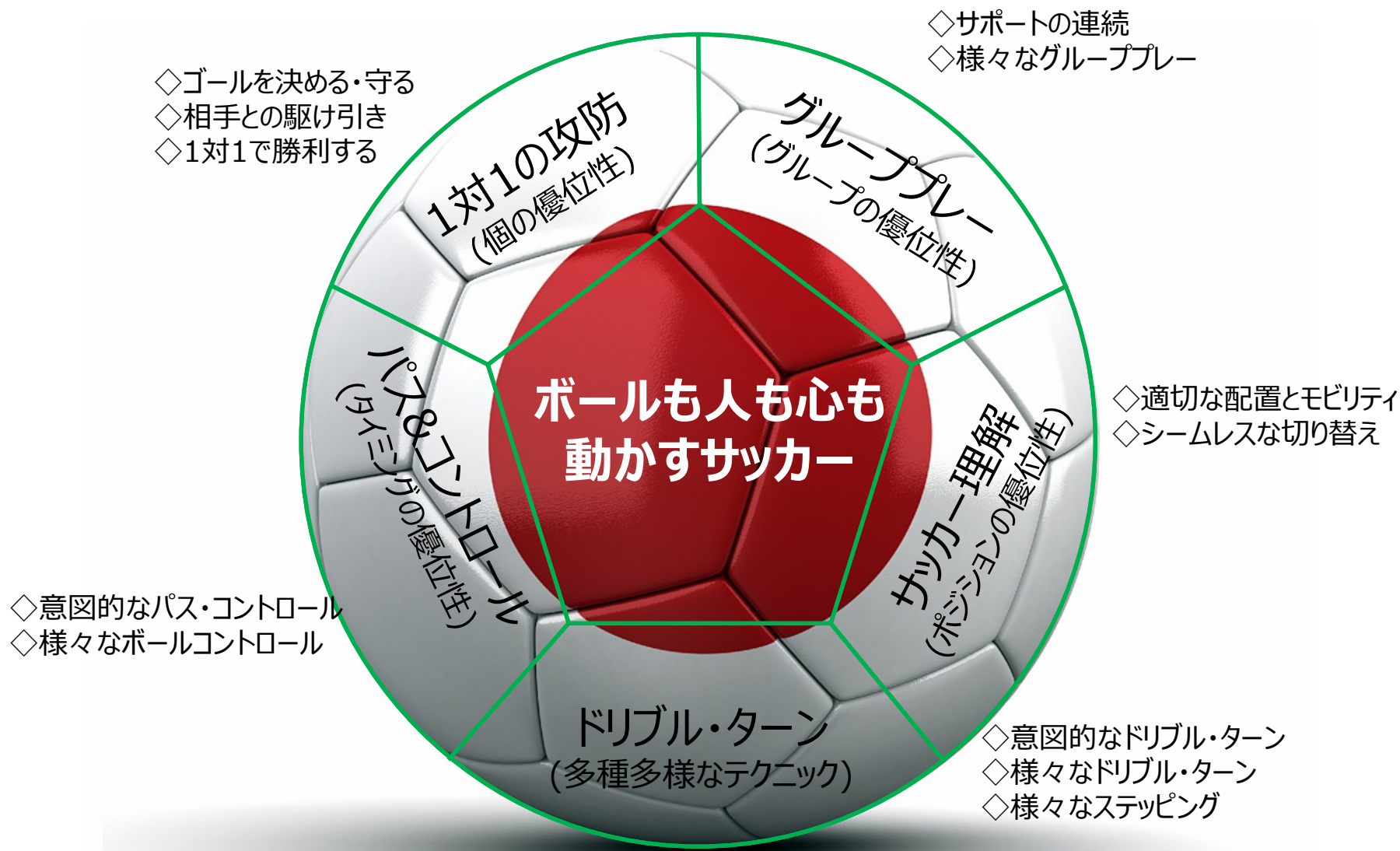
☆ 地域を引っ張るクラブ

- ・ トレーニングの風景を変える
- ・ 試合の風景を変える
- ・ 地域のサッカーの日常を変える

☆ まちになくてはならないクラブ

- ・ クラブに所属する人にとってかかせない
- ・ 所属していない人にとってかかせない
- ・ まちにとってかかせない

目標の達成のために、「より良い指導」と「より良い環境」を求め続ける。



個を尊重しながらも、様々な優位性を活かし、チーム全員で戦う

プレーモデル

◆ゴールを決める・守る

- シュートの原則；
 - ①タイミングを外す
 - ②コースをつく
 - ③キックの種類を選択する

◆1対1で勝利する

- 腕の使い方
プロテクト&コントロール
プレーエリアの確保
掻く・残す(守備)
- 1対1の攻撃の原則；
 - ①間合いを保つ
 - ②角度をつける
 - ③縦もカットインも同じ持ち方

◆意図的なパス・コントロール

- 受け手と出し手のタイミングの原則；
 - ①パスの優先順位を考慮する
 - ②タイミングを共有する
 - 1)ポーズ 2)ワンタッチ
 - ・パスの優先順位；
背後 → グランダー、ロブ
ギャップ(くさび) → ノーマーシヨンのパス(チョン、ダイレクト、フロー、8、3人目、ブラッシング、アリウープ、インナーラップ、オーバーラップ)
 - ライン間 → 前足か後足
サイドサポート(レーンを変える)
フォローサポート(安定させる)

- コントロールの原則；
 - ・マークの目線・距離を基準にする
 - ①ポジショニングの選択
 - ②外すか止まるかの選択
 - ③前足か後足の選択
 - ④コントロールの種類の選択

◆様々なパス・コントロール

- ・前足・後足の概念
- ・コントロールの種類を持つ
さらさないトラップ 後ろ足インナー
ブロックターン
プロテクトターン
チェックモーション

◆相手との駆け引き

- マークを外す原則；
 - ①視野と視野の闘い
 - ②相手(マーク)とずれる
 - ③受けたスペースを空ける
 - 1)ダイアゴナルラン 2)プルアウェイ 3)ウェーブ
4)アングルステップ 5)チェック 6)スライ

●マークの原則；

- ①視野と視野の闘い(同一視)
- ②ボールとゴールのラインをカバーする
- ③位置は内・向きは外

●1対1の守備の原則；

- ①正しいポジショニング
- ②制限をかける
- ③身体を当てる

◆意図的なドリブル・ターン

●ドリブルの原則；

- ①牽制する(目線)
 - ②緩急
 - ③前足・後足の選択
- レガテ；1)突破する(抜く・潜る)
2)パス・シュートラインを開ける(剥がす)
 - ・縦もカットインも同じ持ち方(アウト&ささくれ)

◆様々なドリブル・ターン

立ち足ドリブル、前足・後足ドリブル、親指・小指、ジンガ、ラボバ
ブロックターン、ストップターン、ABターン、足裏通し、ダブルタッチ、モーションフェイント、デュソー、空踏み、へそ向け、逆振り、切り返し

◆サポートの連続

- サポートの原則；
 - ①前進 1)パスで(ギャップをつく)
2)人で(レーンを変える)
 - ②継続 ③緊急 ④連続

●チャレンジ&カバーの原則；

- 強い矢印を相手にぶつけるチャレンジ

 - ①ハント(奪う)
 - ②1stDFの制限
 - ③局面と条件で決定
 - 1)パス
 - 2)チャレンジ&カバー
(ゴールを守る局面や浮き球)

◆適切な配置とモビリティ

●モビリティの原則；

- ①ゴール側への矢印
- ②コンパクト(同レーンの関わり)
- ③ダイナミック(逆サイドとの同時進行)
 - 1)インナーラップ 2)オーバーラップ 3)フロー(流れる)

◆シームレスな切り替え

◆サッカーの目的的理解

- 攻；ゴールを決める、ボールを失わない
- 守；ゴールを守る、ボールを奪う

◆サッカーの局面の理解

- サッカーの4局面；
攻撃、守備、攻撃→守備、守備→攻撃
- サッカーのエリア；3ゾーン・5レーン

◆プレーの原則の理解

- | | | |
|-------|---|--------|
| 「攻撃」 | ↔ | 「守備」 |
| 突破 | | プレス |
| サポート | | 遅らせる |
| 幅・深さ | | コンパクト |
| モビリティ | | バランス |
| 創造性 | | コントロール |

◆様々なステッピング

- エッジストップ、クロスステップ
サイドステップ、キック、スライディング

◆様々なグループプレー

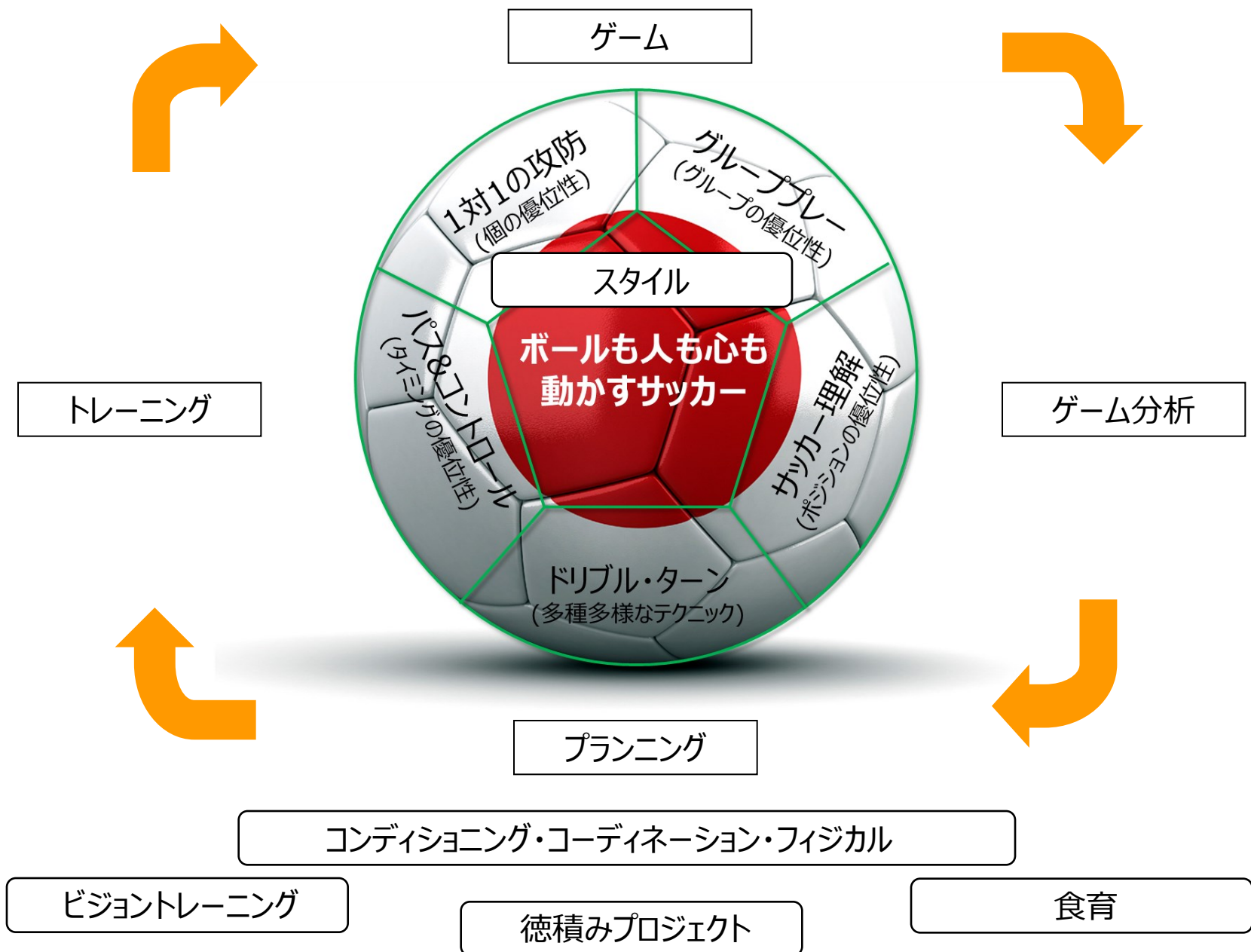
- ワンツー、くさび、外付け牽制、チョン、
ダイレクト、フロー、8、3人目、ブラッシング、
アリウープ、インナーラップ、オーバーラップ

●ポジショニングの原則；

- ①ライン(ゾーン)をずらす
- ②レーンをずらす
- ③基点・動点
- ④サポートの原則を考慮する
- ⑤形づくる
(トライアングル・ダイヤモンド)

●ポゼッションの原則；

- ①ボールを小刻みよく動かす
- ②ギャップをつくる(インゾーン)
- ③レーンを変える(アウトゾーン)
- ④ボールを失わない



①ゲームは選手のもの

- ・選手が一番勝ちたい。
- ・選手の自主性や判断の部分を尊重する。

②全力で戦う

- ・勝利に対して、全力を出し切る。
- ・勝利に対して、全力で導く。

③全員で戦う

- ・ボールに関わる。プレーに関わる。
- ・チームに関わる。全ての選手が関わらなくては勝利はない。

④トレーニングで培ったスキルの発揮

- ・トレーニングでやってきたスキルで勝利する。
- ・トレーニングでやっていないものはできない。

⑤個性の発揮

- ・その選手のストロングポイントを殺さない。
- ・潜在的な部分も大切にする。

⑥スタイルの発揮

- ・プレーモデルを基に戦える。
- ・と同時に良さを消されても戦える。

⑦良いゲームで勝利を目指す

- ・結果にこだわる。
- ・プロセスを評価する。

①記録をとる

- ・無責任なコーチングにならない。
- ・選手個人とチーム全体を評価する。

②自チーム分析がメイン

- ・成長の手段・ステップにする。
- ・フィードバックする。

③情報を精選する

- ・優先順位を持つ。
- ・必要な情報を選手に与える。

④情報に頼りすぎない

- ・外からの情報、自分の主観に絶対はない。
- ・実際の目で観て、再確認する。

⑤トレーニングで活かす

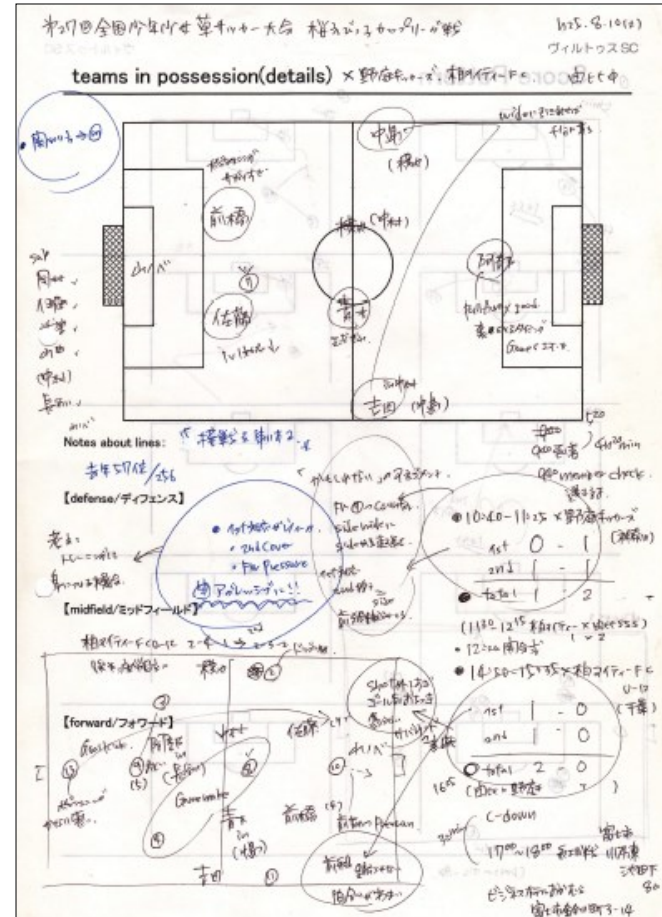
- ・評価し、トレーニングで改善する。
- ・選手個人とチーム全体を向上させる。

⑥ゲームで活かす

- ・評価し、次のゲームで改善する。
- ・選手個人とチーム全体を向上させる。

⑦解決策・対応策を持つ

- ・具体的または細分化し修正する。
- ・トレーニングまたはゲームで修正する。



[illegible]

①多くの繰り返しがある

- ・ 10秒に1回の頻度でボールタッチがある。
- ・ 反復・継続したトレーニングがある。

②トライ&エラーの繰り返しがある

- ・ 適度な難しさがある。
- ・ ミスをすることを恐れない。

③考える状況が常にある

- ・ 選手に選択肢を持たせる。
- ・ 選手に発問し、コーチの押し付けにしない。

④テクニックを育てる

- ・ 判断を実践するための技術。
- ・ 技術を有効に発揮させるための判断。

⑤適切な負荷がある

- ・ 8つの負荷(ボール・相手・チームメイト・ゲームのルール・ゴール方向・ストレス・時間・スペース)を調整する。
- ・ オーバーワークにならない。

⑥リアリティがある

- ・ 試合のための練習である。
- ・ そのスキルの活かし所を理解させる。

⑦サッカーの攻防がある

- ・ 攻守の切り替えの状況が常にある。
- ・ ゲームを行う。

★コンディショニング…コラソン治療院と連携し、大切な時期のコンディショニングを整えます。

コラソン治療院 × VIRTUS^徳
corazon

★おにぎり…ALL・ジュニアユース練習後に栄養価の高い玄米入りのおにぎりを用意します。



★ビジョントレーニングの導入…観る力・認知する力を高めるために、ビジョントレーニングを実施します。

★食育…東京家政大学スポーツ栄養研究会とコラボし、定期的な栄養指導をいたします。

★徳積みプロジェクト…地域行事などに積極的に参加したり、身近な誰かのために行動します。



★オンライン講座…現役リーグスカウトなど、よい選手に向けて学びの機会を設けていきます。

『指導者』ということばを書いてほしい。

・技術的指導は基より、教育的側面を強く持つ

- ①人間力
- ②情熱
- ③強い責任感
- ④観察・予測力
- ⑤論理的・分析的思考
- ⑥能力・発育発達に応じた指導
- ⑦メディカルの知識
- ⑧コミュニケーションスキル
- ⑨デモンストレーション能力
- ⑩明確で、効果的な指導力



『育成のサッカーはしつけである』 クロード・デュソー

『学ぶことをやめたら教えることをやめなければならない』 ロジェ・ルメール(元フランス代表監督)

一、結果を求めろ。結果が出ないなら自らを責めろ。

勝負師であれ。選手は指導者の鏡である。

一、良い練習をしろ。結果だけを求めるな。

プロであれ。確かな成長ができる練習を提供しろ。

一、選手達に競争させろ。一人残らず競争させろ。

教育者であれ。全員に厳しく、全員を覇服しろ。

一、自らも学べ。今の己を疑え。

学者であれ。常に自らをアップデートせよ。

一、言葉を適切に使え。言葉は影響力を持つ。

役者であれ。適切な言葉を適切なタイミングで発しろ。

一、スタッフの考えを尊重しろ。一人では何もできない。

チームであれ。陰口ではなく直接伝え合え。

一、保護者と間で語れ。距離を置くだけなら離れていく。

サービス業であれ。敬意を持って接しろ。

一、常識と良識を持て。指導者は常に観られている。

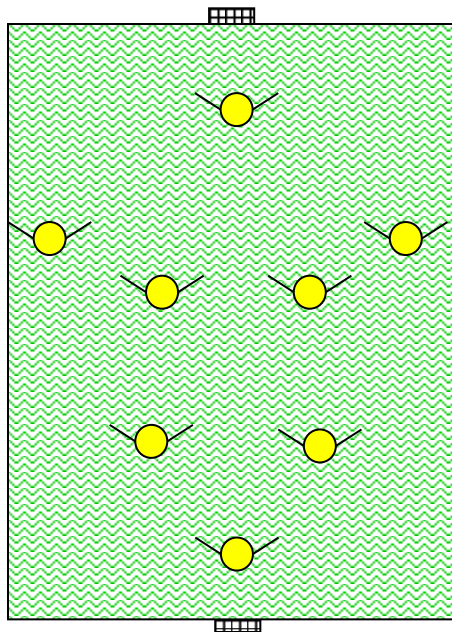
君子であれ。子ども達にとって魅力ある人間であれ。

以上八策は、クラブ存続のために重要あるべし。

苟も此数策を断行せば、

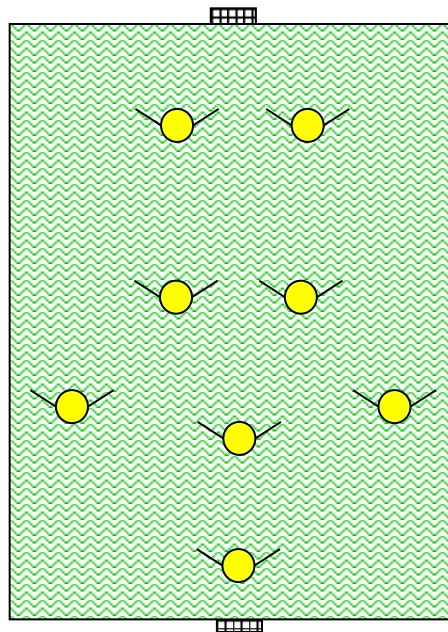
クラブの力を拡張すること亦敢て難しとせず。伏て願う。

2-4-1



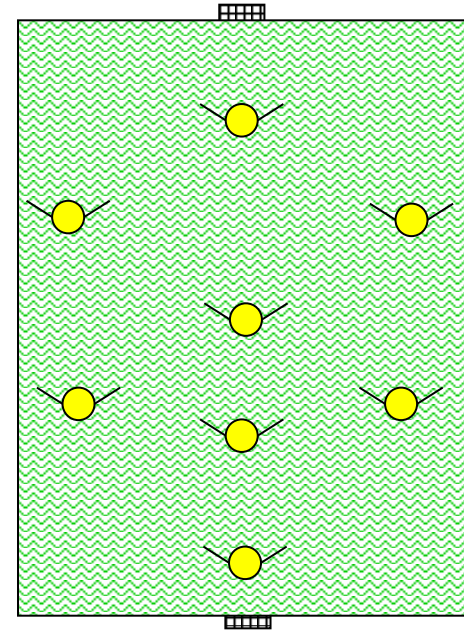
- [全体]
 - ・中央のトライアングルでグループ優位性をとる
- [FW]
 - ・CHの崩しに参加する
- [MF]
 - ・CHはFWと連携して中央を崩す
 - ・SHはアイソレーションをとる
- [DF]
 - ・積極的にスライドし、対人に強い

3-2-2



- [全体]
 - ・2トップで個の優位性をとる
- [FW]
 - ・2トップのコンビネーションで崩す
- [MF]
 - ・FWのフロー時にインナーラップする
- [DF]
 - ・SBはアップダウンを豊富に行う

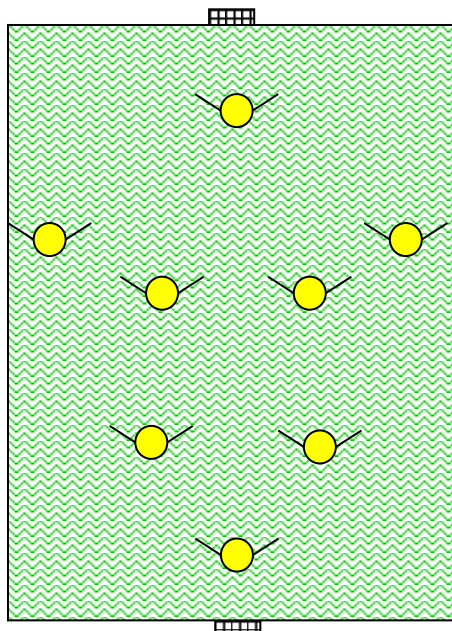
3-3-1



- [全体]
 - ・攻撃時の可変で、ポジション優位性をとる
- [FW]
 - ・1人で相手DFラインを2枚残したい
- [MF]
 - ・ボックス角での仕掛け
 - ・SBがボールを持った時にステイで繋がる
- [DF]
 - ・SHと連携してインナーラップする

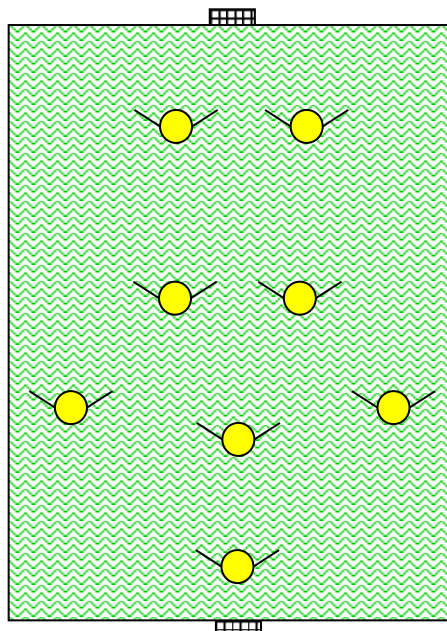
システムはスタイルを表現し、勝利するためのガイドであり、最も重要ではない

× 2-4-1



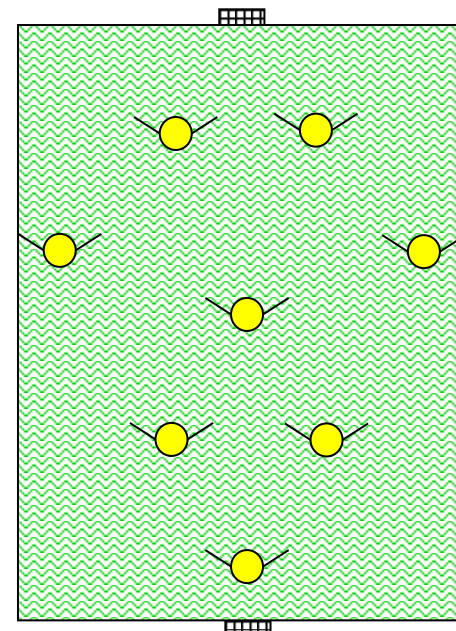
- * CHを外さない
→ SHが中央に絞ってCHを優先
→ 逆SHを捨てていく

× 3-2-2



- * 2トップを外さない
→ 2トップを3バックで観ていくことが基本
→ マークの受け渡し(声)
→ 逆SBを捨てていく
- * サイド攻撃が有効
→ 外-中-外のビルドアップ

× 2-3-2



- * 2トップを外さない
→ 2トップを3バックで観ていくことが基本
→ マークの受け渡し(声)
→ 逆SHを捨てていく
- * サイド攻撃が有効
→ 外-外のビルドアップ
→ サイドチェンジ

相手のシステムを分析して、有効な試合運びをしたい。

- ・選手各々の個性を十分に発揮し勝利を目指すため、各年代2つ以上のシステムを併用できるといい。
- ・システムは中期的な計画でとらえるもので、その試合の勝利に新たなシステムを用いない。
- ・ベンチワークとして選手交代を第1優先としない。ピッチ内の選手へのコーチングにより改善を図ることを最優先する。