

福島県カンファレンス

～育成年代の積み上げとJFAエリートプログラム～

U12～U14年代の育成



JFAアカデミー福島EASTチーフコーチ・U-15監督

池内 豊



JFAの取り組み（2020年度～）

指導者養成 - 各ライセンスの学習目標 -

S級	プロフェッショナルレベル	プロレベルの指導が 質高くできる！
A級	アマチュアトップレベル (ジェネラル / U15 / U12)	各年代に特化した指導が 質高くできる
B級	アマチュアレベル (子どもから大人)	サッカーの指導が 質高くできる！
C級	アマチュアレベル (子どもから大人)	サッカー指導者の基礎を 理解している！
D級	アマチュアレベル (子どもを中心に)	サッカー指導者の基礎に 触れる！



A級U-15(エリートプログラム)指導

A級U-15

サッカーの原理原則に基づいた指導
選手自身が獲得するべき個人・グループ戦術の徹底

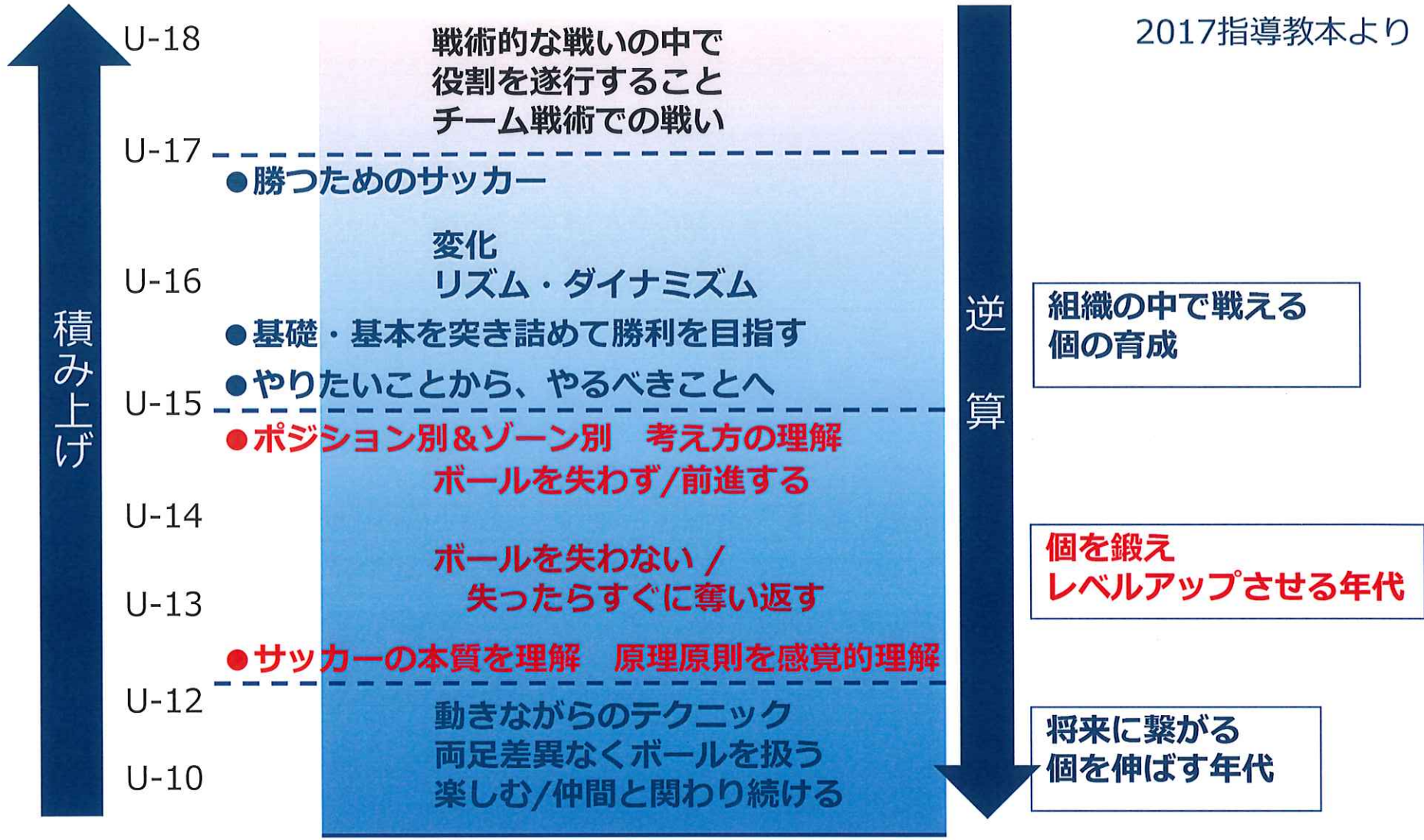
A級ジェネラル

監督のコンセプトに基づいた指導

※エリートプログラムとはTop Topの選手の育成を目的に2003年からU13・14がスタート 2006年からはJFAアカデミー福島がスタート (エリートユースの指導)

なぜA級U-15なのか？

- 年代別指導の必要性
- 子供から大人への変化（思春期）
- 自主性（自律、自発）と反抗期の理解
- 成長の個人差の理解
- 理解させ、気付かせる中での指導の重要性
- 指導者の理解と更なる向上



サッカーの土台の完成期 U14・15年代までの成果と課題

U12年代の成果

～8人制サッカーの導入～



- 2003年～「JA全農杯チビリンピック小学生8人制サッカー大会」で導入
- 2011年～「全日本少年サッカー大会」
(現：全日本U12サッカー選手権大会)で導入

※トレセンにおいても8人制トレセンマッチの導入が成果を出している

FFP・地域・都道府県のトレセンマッチ等



JFA 第44回全日本 U-12 サッカー選手権大会

(2020年大会)



大会傾向

攻撃

ゴールを目指す選択肢の広がり
～多様な攻撃～

切り替え
(守備から攻撃)
素早く攻撃

テクニック
個人戦術の向上

切り替え
(攻撃から守備)
全員で切替え

守備

奪う判断と粘り強く守る意識
～判断を共有して～

攻守において多くのことを兼ね備えたチームの増加

各年代での心身の特性とゲーム

年齢や個人の特性によって体力、認知、運動能力は違います。

年代やレベルに応じたプレーを十分に経験させる。

少しでも早く完成させようとするのではなく、それぞれの状態や、
それぞれの速度で上達する変化を、包容力を持って見守ることが大切です。

各年代で経験すべきことがゲームの中で十分に発揮できているのが、
ゲーム形式を考える一つの基準です。

質問①

育成年代のゲーム環境は皆さんの努力で良くなってきています。

キッズ年代からU14・15年代まで、更に良くするための年代に合ったゲームオーガナイズ（ピッチサイズ・人数等）の課題は何だと思えますか？

ベルギーU-12リーグ ゲームオーガナイズ

人数 8対8(2面同時開催)

25分×3set

(U10・11は15分×5set)

75分を確保

ピッチサイズ 68m×47m

ペナルティーエリア なし

ゴールエリア なし

コーナーキックエリア あり

オフサイドなし

直接FKなし

1人審判制

キックイン方式

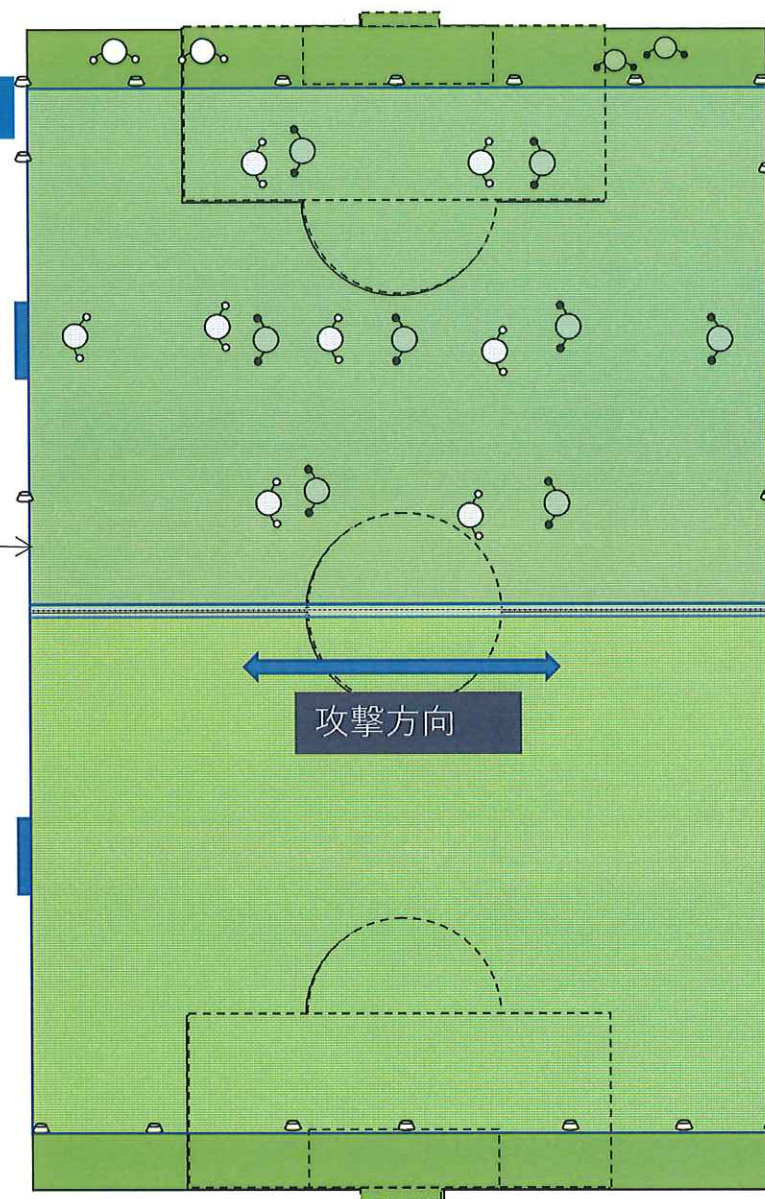
(1回持ち出してのパスあり)

ゴールキック

(1回持ち出してのパスあり)

(タッチラインはマーカーコーンで作成)

試合時間をしっかり確保して連戦を避ける土日のどちらかは家族と過ごす時間に



ベルギー育成トップリーグ

U13以上のリーグ

- ◆12チームで2回総当り・ホーム・アンド・アウェー方式
- ◆その後8チームのプレーオフ
- ◆試合毎に15人登録
- ◆リーグ期間は10月～4月
- ◆U13～U16 40分×2set
- ◆U15以下は1人制審判

※各カテゴリー同じ日に同じクラブとほぼ試合(2年代ずつで移動することが多い)

U-15代表選考

選考会は3日に分けて行われていた。1日目は早熟系の選手、3日目は晩熟系の選手で行われ、2日目はその中間の選手で行われていた。(監督談:早熟系からはほとんど入ってこない)

ゲーム環境の成果と課題

U13年代の11人制・フルピッチへの対応の課題



U-12年代の8人制導入の成果

10歳以下の8人制導入（少人数制）の課題

U-13年代のゲームの考え方

子どもたちがサッカーをより楽しむために、将来により良い選手になるための準備をするために適した大きさや人数を考慮する。

U-13の身体的特徴として**成長の個人差が非常に大きい年代**で、早熟系の子供たちやフィジカルの強い選手が工夫もなくプレーして活躍してしまうことを回避する必要がある。

Japan's Wayを具現化するために、テクニックと攻守の関わりの質を確実に積み上げるために、以下のピッチの大きさ、試合人数を推奨したい。

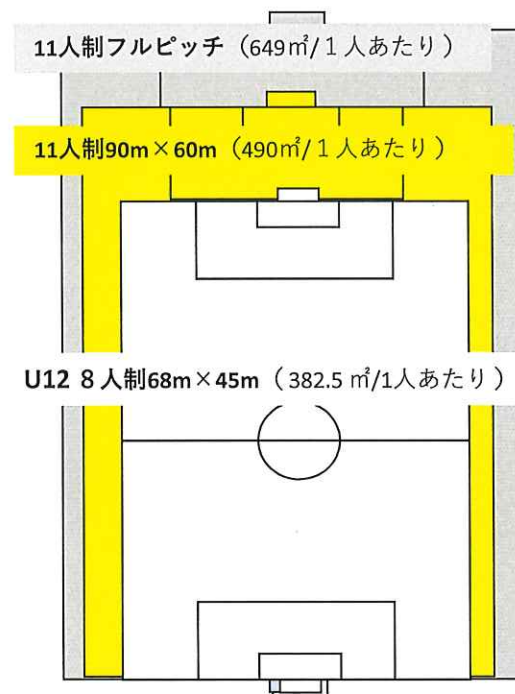
試合人数、ピッチサイズの参考

1) 8人制 68m(72m) × 50m

2) 9人制 83m × 54m (72m × 60m)

3) 11人制 90m × 60m (88.5m × 62m)

●試合人数、ピッチサイズは子どものレベルに応じて、各地域で協議の上決定する。



2015年JFA技術委員会資料より

U-13の身体的特徴として成長の個人差が非常に大きい年代



氏名	成熟度	PHV年齢
H	-1.723	14.723
FP平均	-1.014	14.259

氏名	成熟度	PHV年齢
K	-0.034	13.367
FP平均	-1.014	14.259

※ 1ヶ月…0.083

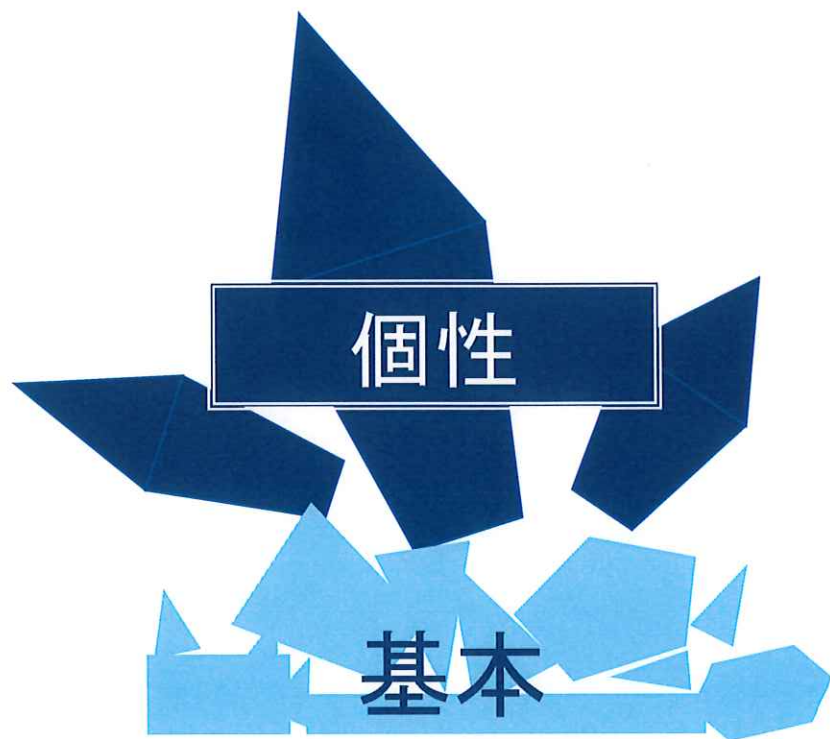
Peak Height Velocity

質問②

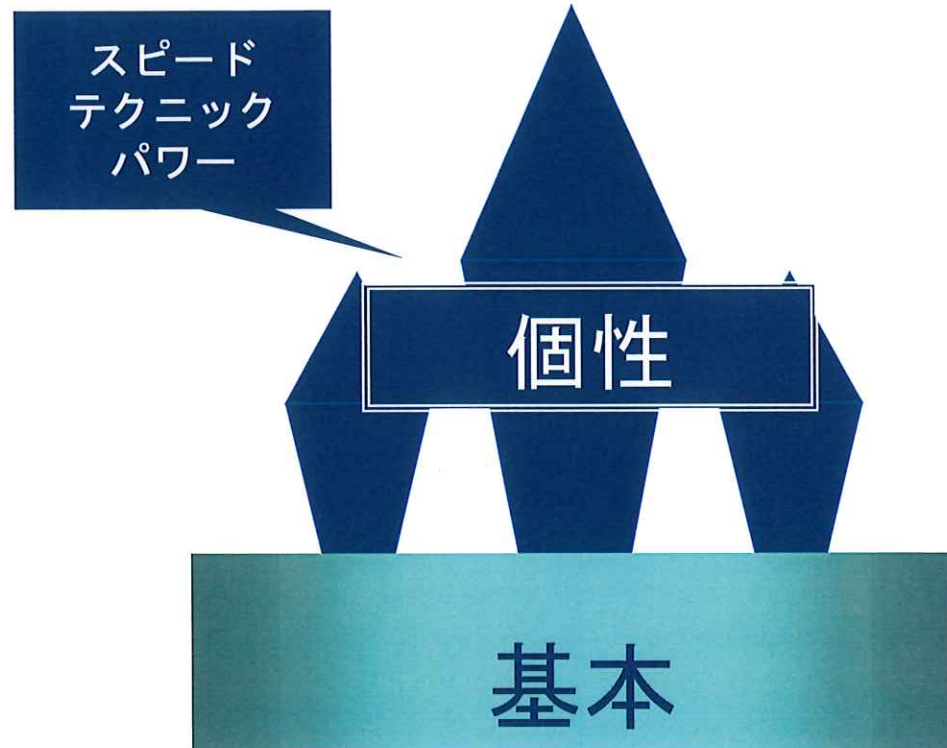
育成年代のトレーニング環境は皆さんの努力で良くなってきています。

U14年代までに更に良くするためにトレーニングで高めていく要素は何だと考えますか？

「基本」と「個性」



基本という土台がなくては、
せっかくの個性も「宝のもちぐされ」
となってしまう



基本とは、個性をより効果的に
発揮させるためのものである

(2000, 小野)

2016年 ナショナルトレセンU14考え方

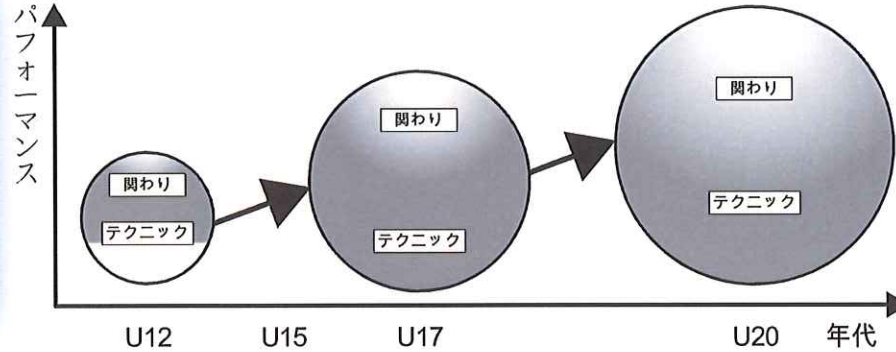
常に世界の上位に位置するためには、サッカーの土台の完成期である U-14・15の年代までが重要になります。U-14年代までに**基本の質の徹底**とその質を高めなければいけません。

テクニックとは、ボールフィーリング、ボール扱いを状況に応じて判断し適切に発揮することで、その大前提では「ボールを思い通りに扱える」ことです。動きながらのテクニックの発揮や相手がいる中でもストレスがなくテクニックを発揮することの質の追求には限界がありません。

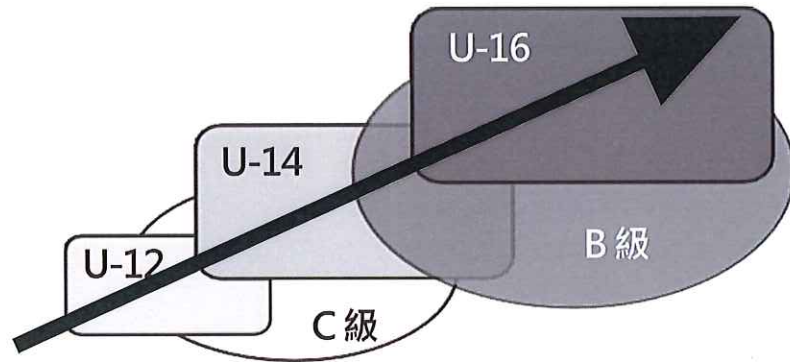
関わりとは、攻撃の時のボール保持者の関わり、サポートするプレイヤー（ボールを受けるプレイヤー）の関わり、遠くでバランスを崩すプレイヤーの関わりがあり、常に全員が役割を入れ替わりつつ、個人の集まりがチームになることです。

★判断を共有していく（3人称から11人称へ）

動きながらの
テクニックと
攻守に関わる
個人戦術を
攻守両面から
働きかけていく

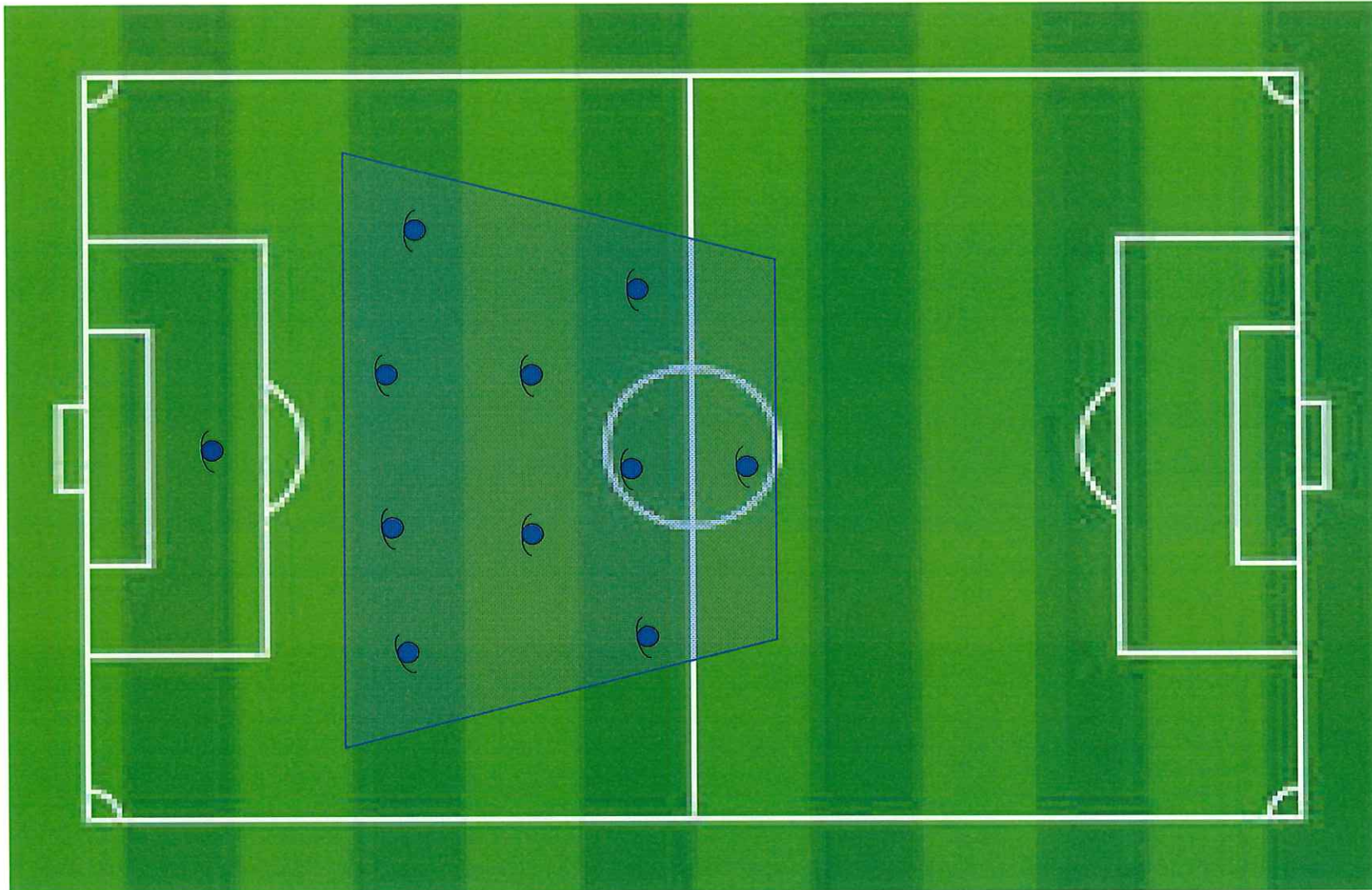


NT U-12・U-14・(U-16)オーガナイズ発展のイメージ

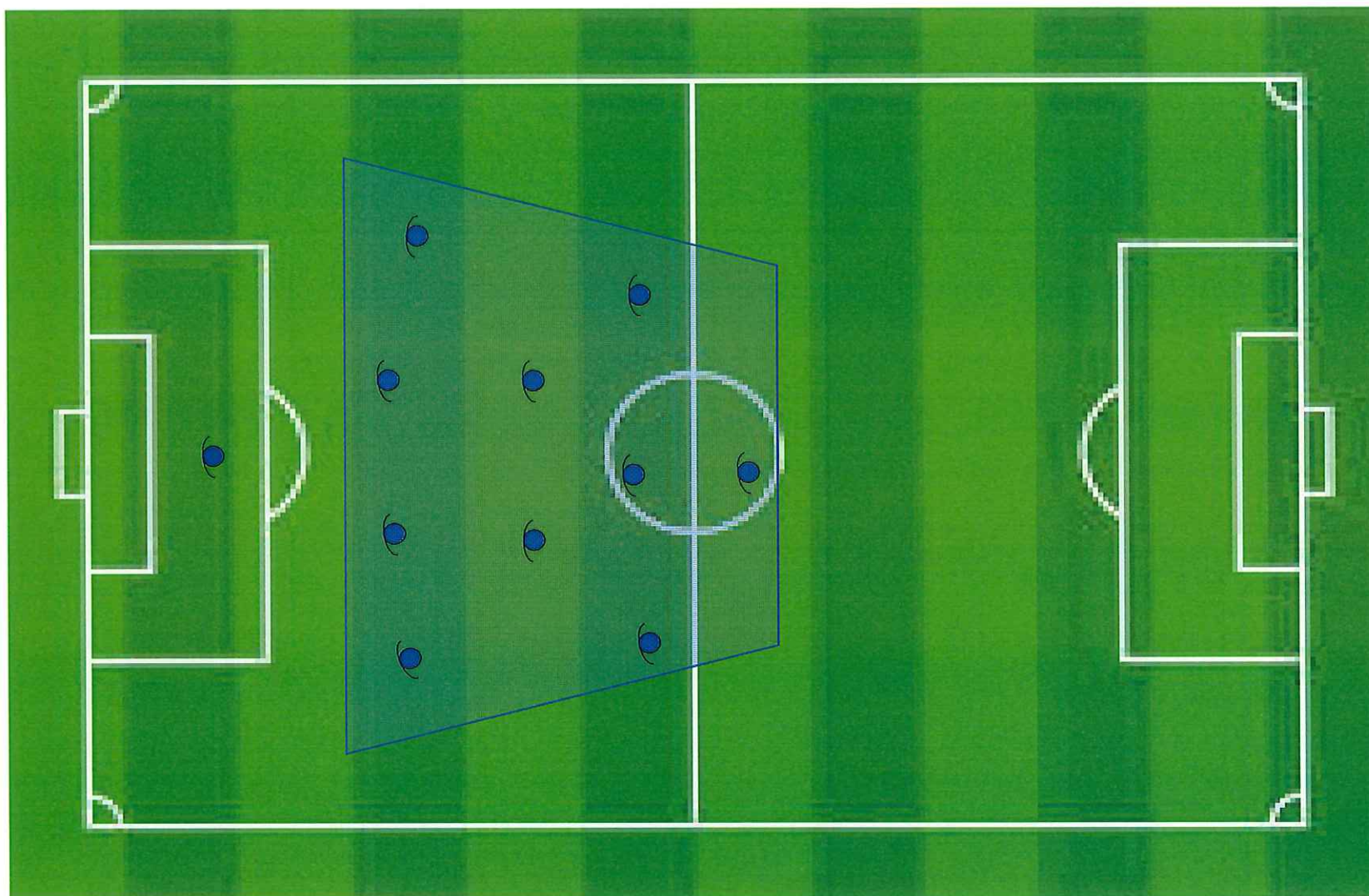


U-12	テーマ	ポゼッション	U-14	テーマ	ポゼッション
				3 vs 2 (3)	3 vs 3 + 2 (3) vs 3 + GK (P5)
				6 vs 6	6 ゴール (P4)
					○意図的に組み立てる
	4 vs 4	4 ゴール (Tr2)		4 vs 4 + 2S + 1F (P3)	
		○相手の少ない方から攻める			○ボール状況 お互いに 観てポジションをとる
		○ポジション(関わり続ける)			○タイミングよく関わり続ける
		○パスとコントロールの質			○攻守のバランス
		○スクリーン & ターン			
	3 vs 3 + 2S (Tr1)			4 vs 4 + 1F (P2)	
		○観る			3 vs 3 + 2S 双方向 (P1)
		○ボールの移動中にポジションをとる			○ボール保持者の状況 お互いを観てポジションをとる
		○パスとコントロールの質			○ギャップを共有する
		○相手との駆け引き(ON, OFF)			○切り替えのスピードを上げる
		○切り替え			
					テクニック

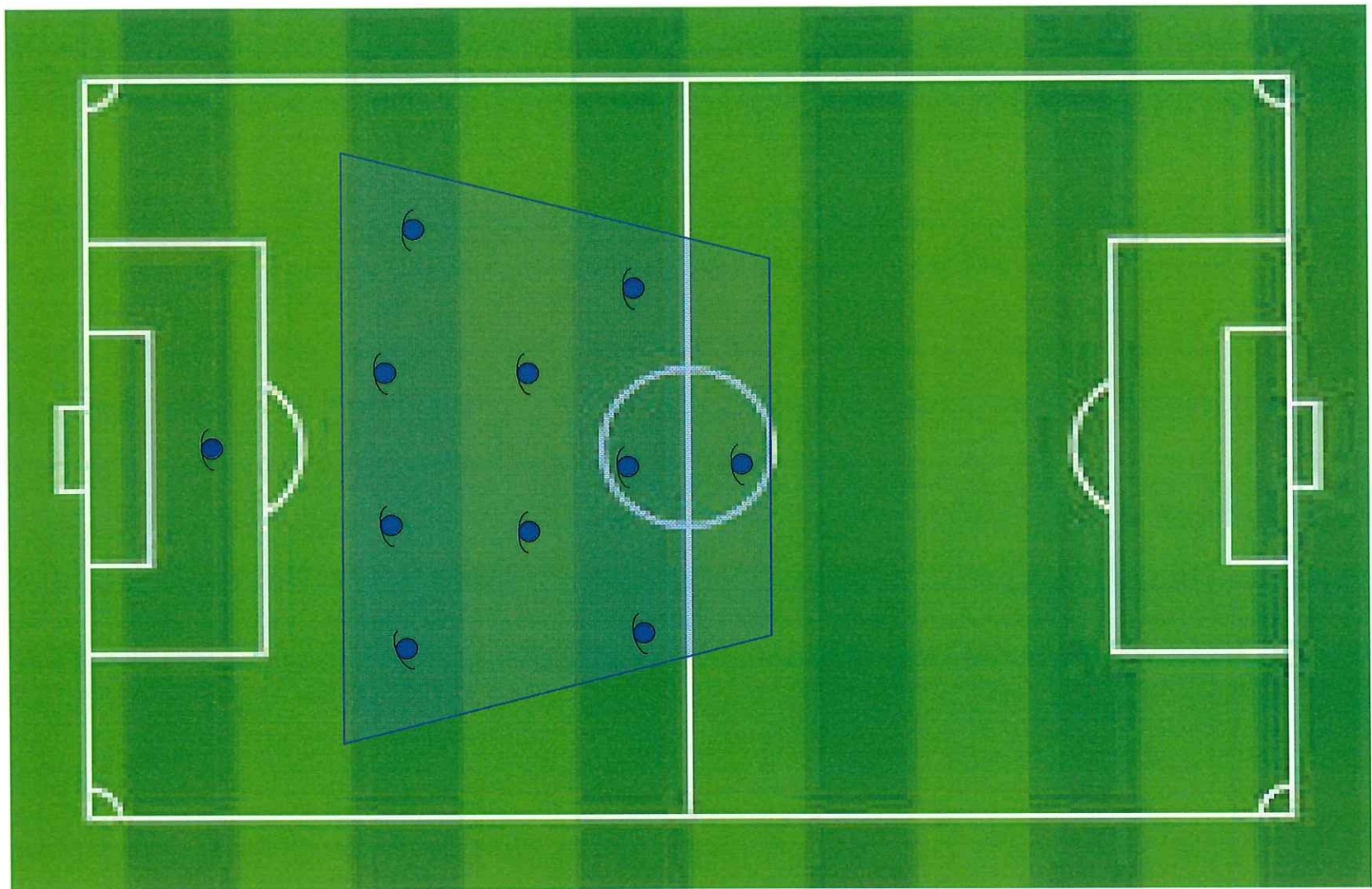
2016年JFAナショナルトレセンU14から



U-13年代ゲームイメージ



U-13年代ゲームイメージ



U-13年代ゲームイメージ

JFAアカデミーのプレイスタイル=Japan's Way =世界のサッカーの潮流（どのチームでもプレーできる）

攻撃

全員攻撃

主導権を握りながら優先順位を意識し、ボールを失わずかつ、スピーディーにゴールへ進み、ゴールを奪う。

守備

全員守備

ボールプレッシャーをかけ、相手を圧倒し意図的に組織的にボールを奪う。

1対1の守備で圧倒する。（粘り強く・・フィジカルの圧倒ではない）

攻守の切り替え

攻撃→守備

素早いプレスからの奪取。素早い帰陣。

守備→攻撃

カウンターアタック。ポゼッション（奪ったボールを失わない）

年代別プレーの基本指針

U13

局面の理解、数的状況の理解

<攻撃>

- ・常にゴールを意識したプレー(優先順位)
- ・ボールを失わない(テクニック、判断)
- 動きながら(テクニック、判断)
- ボールと人が動きながら
- ・あらゆるテクニックの徹底
- ・数的状況把握の徹底
- 活かす、作り出す
- ・局面的3人称
- 出し手と受け手
- サイドチェンジ
- ・攻守のON、OFFの状況把握

<守備>

- ・ボールを失ったら素早く奪い返す
- ・ゴール方向を守りながらボールを奪うチャンスを逃さない
- ・チャレンジ&カバー

年代別プレーの基本指針

U14

役割、場所の理解
(ポジション、エリア、3ライン)

U15

全体の理解
(11vs11)

<U14>

- ・ボールを失わずにゴールへ進む
- ・テクニックの徹底
 - ・攻撃のリズム共有と変化 (テンポ)
- ・ポジション/エリア/3ラインの役割 = 個人戦術とグループ戦術を学ぶ

<U15>

- ・ゲームの中での役割 = 個人戦術とグループ戦術を学ぶ
 - ・攻撃のリズム共有と変化 (テンポ)

U13

局面の理解、数的状況の理解

観ながら・動きながら・考えながら
～素早く・正確にプレーする～

<プレーの質の追求>

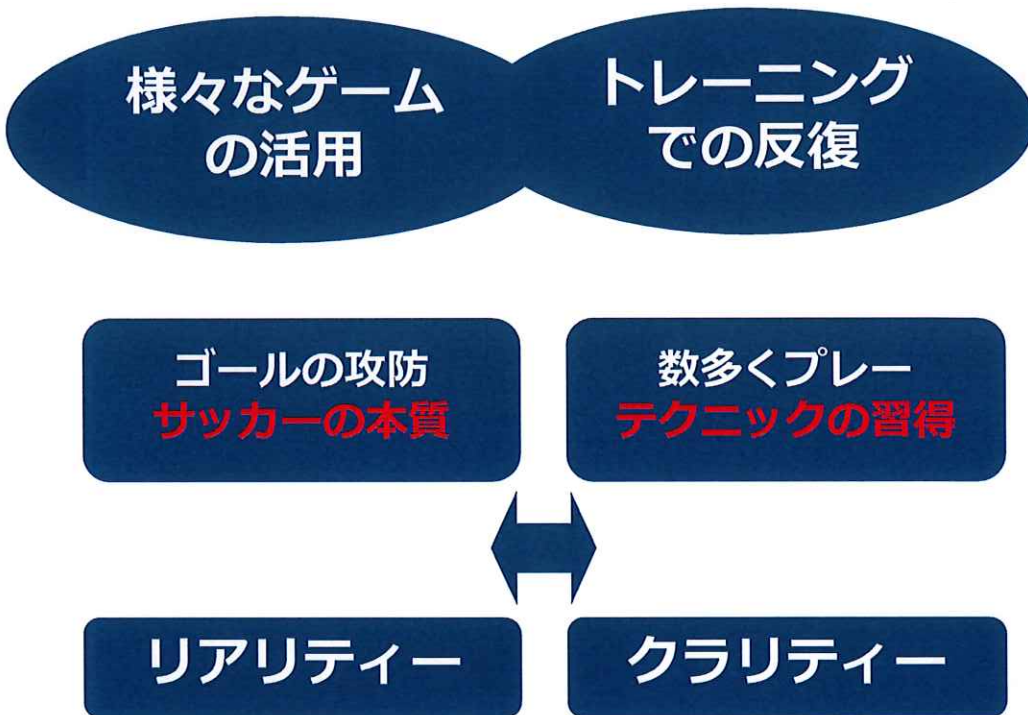
- ・テクニックと個人戦術
- ・意図的にプレーする

局面を打開できる力
(ONでもOFFでも)

個人グループ

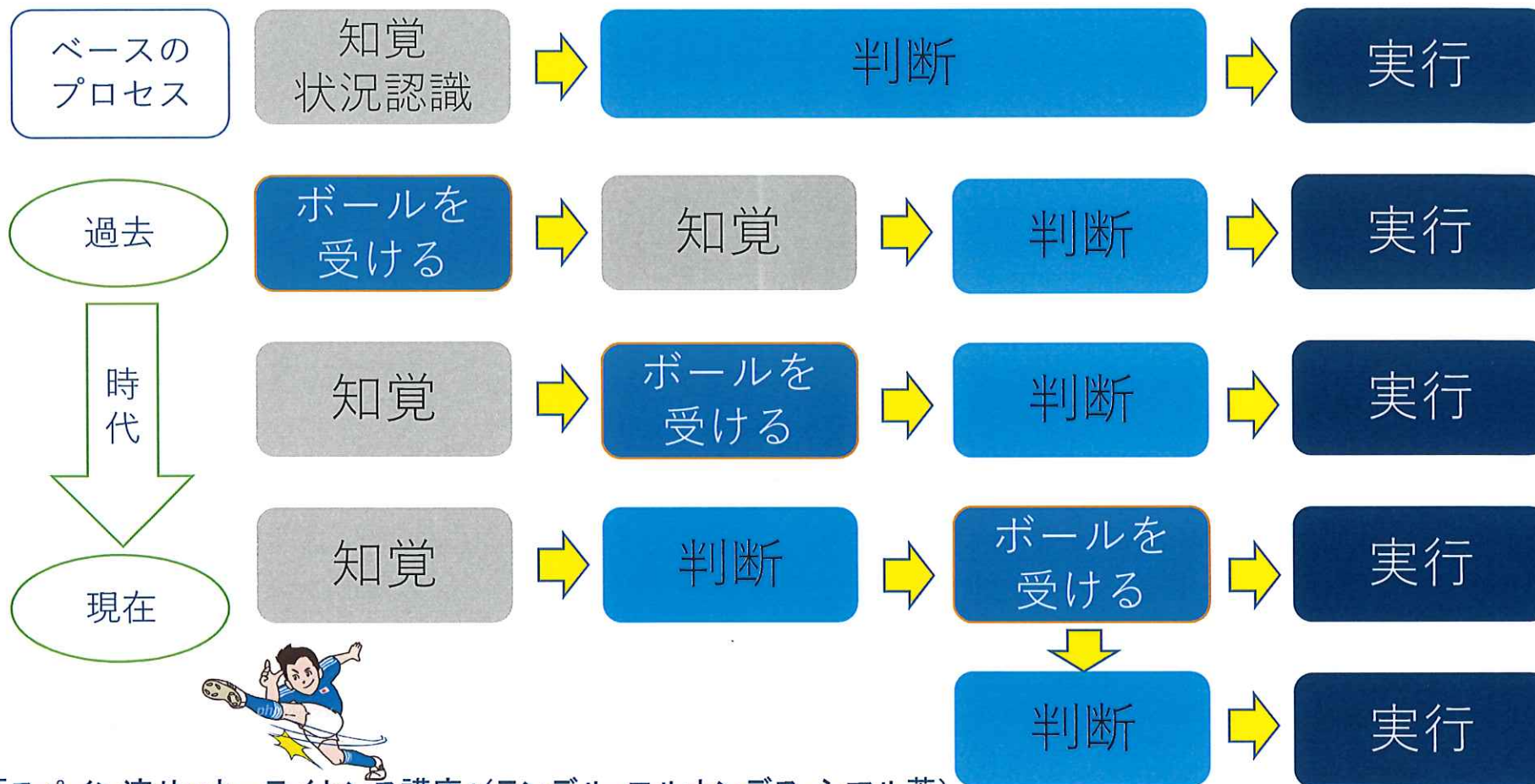
トレーニングのガイドライン

いかにテクニックを向上させるか





個人の進歩



「スペイン流サッカーライセンス講座」(ランデル・エルナンデス・シマル著)



JFAアカデミー福島EAST U-13トレーニング

VTR



JFA

JFAアカデミー福島EAST

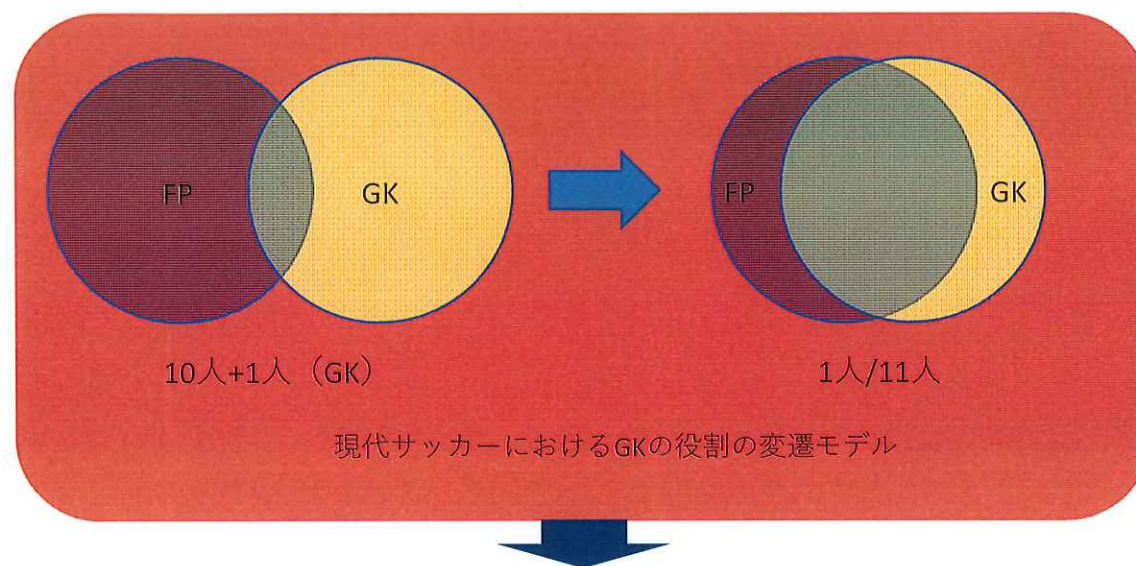
GKとの関わり

JFAアカデミー福島EAST 7月～10月の試合出場時間

名前	相双⑦	相双⑧	JVC①	JVC②	JVF③	JVF④	県U15①	県U15②	県U15③	U-13⑥	相双⑨	相双⑩	U-13⑦	新人①	U-13⑧	合計
FP①	60	60	30	60	30	60	35	35	0	0	0	0	0	20	60	3010
FP②	30	60	30	30	60	30	35	35	17	60	30	60	30	30	30	3081
FP③	60	30	60	30	30	30	70	70	70	30	60	30	30	30	30	3130
FP④	60	30	60	30	30	45	35	35	53	60	30	60	60	40	30	3119
FP⑤	0	0	30	30	45	15	70	70	70	30	60	50	30	60	30	3049
FP⑥	0	0	0	30	60	30	70	65	53	60	30	45	30	60	30	2993
FP⑦	0	0	0	60	0	60	52	0	0	0	0	0	0	30	60	2880
FP⑧	60	30	60	30	30	45	35	60	45	60	30	45	60	30	30	3160
FP⑨	30	60	30	60	30	30	45	45	70	30	60	30	60	30	30	3160
FP⑩	60	30	45	0	30	15	35	35	68	30	30	58	30	60	30	2846
FP⑪	30	60	45	30	60	30	35	35	35	30	60	30	45	60	30	3050
FP⑫	30	60	60	30	60	30	35	40	70	30	60	32	45	60	30	2917
FP⑬	60	30	60	30	30	60	70	50	60	60	30	60	60	30	45	3075
FP⑭	0	0	0	0	0	0	25	20	17	60	30	10	15	30	45	1697
FP⑮	30	60	30	60	60	30	0	70	70	30	60	60	30	0	30	3180
FP⑯	30	60	30	60	30	60	35	35	0	0	30	30	60	30	30	3170
GK①	60	0	60	30	0	60	0	70	2	60	0	0	0	0	60	1010
GK②	30	30	0	60	15	0	70	0	0	30	60	0	60	0	15	1269
GK③	30	60	30	0	60	30	18	0	70	0	0	60	15	60	15	1386

GKの育成（足元のテクニック）

GKをFPのトレーニングに参加させる意義

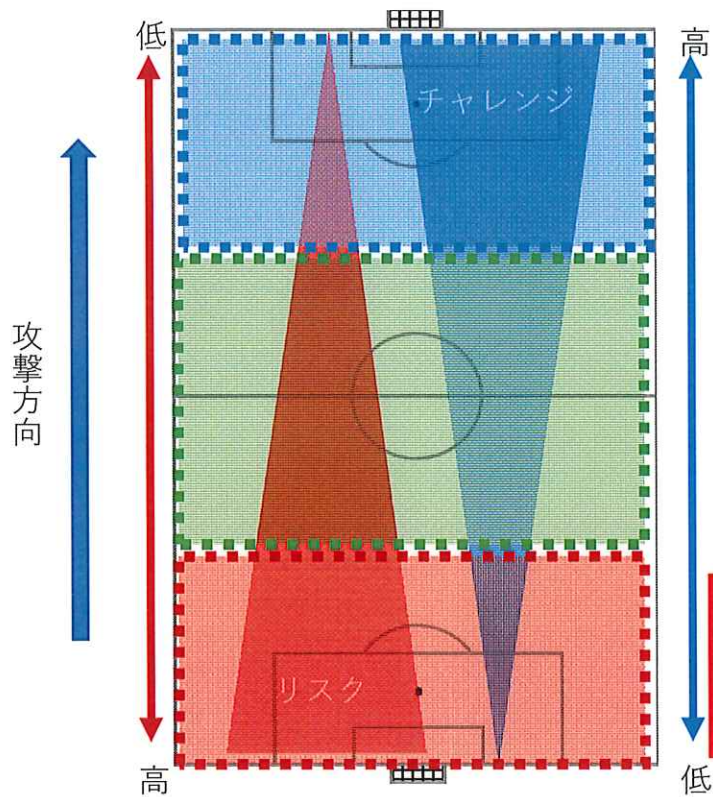


現代サッカーにおけるGKの役割の変遷モデル

GKのテクニックに加えて、FPと同等の足元のテクニックが要求されている

GKの育成 (足元のテクニック)

GKのメンタル



要求されるプレー

心理状態

起こりうる現象

チャレンジ

ミスをして後ろの選手がカバーしてくれる

積極的チャレンジ

確実にボールを運ぶ

ミスをしてすぐ切り替え

積極的にチャレンジ

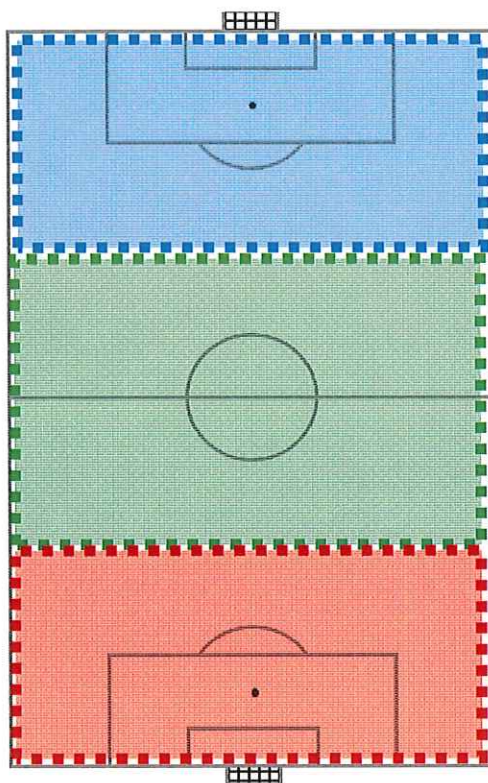
安全確実

ミスをしたら失点という恐怖心

積極的なチャレンジができない

GKの育成（足元のテクニック）

GKのメンタル



FPとトレーニングを共にすることの利点

- このゾーンを意識することで恐怖心を軽減
- 恐怖心を軽減することで視野の確保
- 関わり続けるという意識を構築



実際のゲームでの発揮

GKの育成（足元のテクニック）

JFAアカデミー福島EASTでは...

FPのトレーニングに積極的に参加

➡ パス&サポート・ポゼッションなど

FPとして公式戦に出場

➡ 地区リーグ、新人戦などに出場

サッカーの楽しさを実感



JFAアカデミー福島EAST

その他の取り組み



育てるためには

全員がプレーできること
(多くのプレー回数)

さまざまなポジションでプレーすること
(サッカー理解)

子どもたちが自ら考えプレーすること
(自立)

JFAアカデミー福島EAST U13週間スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
REST	TR	TR	REST	TR	GAME	GAME (REST)

1日のトレーニング

- ・ トレーニング時間 85分～95分
- ・ なるべくrest選手を少なく
- ・ TRからTRの移行を早く
- ・ 自ら考えてプレーできる環境（常に動きながら）

※ケガの防止にも影響する

	11月まで	不出場	新人⑤	TRG	梅田①	梅田②	プレー オフ	新人⑥	U13⑨	U13⑩	U13⑪	合計
FP①	1562	350	30	30	50	25	20	30	60	60	30	2247
FP②	1814	240	30	30	25	25	40	30	60	30	30	2354
FP③	1952	90	15	30	25	25	80	30	30	30	60	2367
FP④	1917	80	15	30	25	50	40	30	30	60	30	2307
FP⑤	1865	135	60	30	25	25	80	30	30	30	30	2340
FP⑥	1835	135	30	30	50	25	40	60	30	30	60	2325
FP⑦	1398	580	30	60	50	25	40	60	30	30	30	2333
FP⑧	1966	0	60	30	50	25	80	30	30	30	45	2346
FP⑨	1989	40	30	20	0	0	60	30	60	45	30	2304
FP⑩	1627	360	45	30	25	25	40	60	30	30	30	2302
FP⑪	1786	150	60	30	25	50	60	30	60	30	30	2311
FP⑫	1523	320	45	30	25	25	80	60	30	30	45	2213
FP⑬	1881	90	30	60	25	50	20	30	60	60	60	2366
FP⑭	439	1750	30	60	25	50	0	0	0	0	0	2354
FP⑮	1992	30	60	30	25	25	80	30	30	30	45	2377
FP⑯	1786	130	30	30	50	25	40	60	30	45	30	2256
GK①	1037	0	60	0	50	25	80	0	0	60	15	1327
GK②	1198	0	0	60	0	50	0	0	60	15	0	1383
GK③	1231	0	0	0	0	0	0	60	0	15	60	1366

・ 様々なポジション、ケガなどの不出場時間を考慮しながら同じ時間をプレーさせる
12月31日現在

JFAアカデミー福島フィジカルTR

スピードTR

- ・ 縄跳び
- ・ ステップ
- ・ スプリント
- ・ 坂道

バランスTR

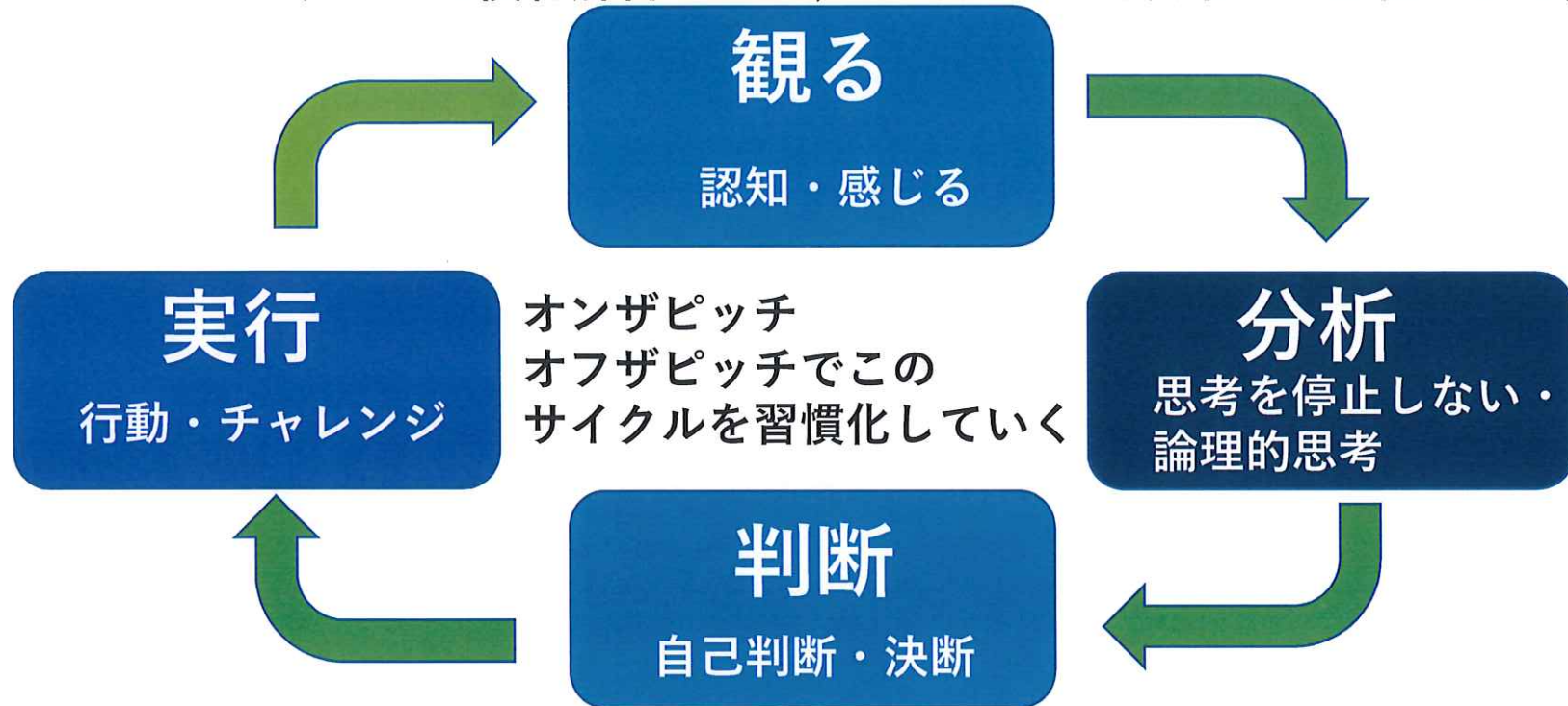
受け身TR

サーキットTR



JFAプログラム

サッカーに模範解答はなく、たくさんの解決策や可能性がある。



●判断する基準を示しながらも思考を放棄・停止させない指導

「なぜ・・・？なぜならば…」という論理的な思考…思考を停止させない働きかけをし続け、考えることの習慣化を促す。

「言語技術」



言語技術とは言葉を使って物事を分析、判断、実行することや、相手にわかりやすく説明するためなどに用いられる考え方や技術です。具体的には大きな情報から小さな情報へと順序立てて説明する方法や、結論から伝えて後にその理由を述べる方法などが挙げられます。

私たちは考えて実行するスピードを高めるためのプログラムとして言語技術の授業を取り入れています。サッカーは刻一刻と状況が変化していくスポーツです。その中で次に何をしなければいけないか、それはなぜかを考え続け実行に移さなければなりません。

JFAアカデミー福島 EAST U13評価表

自己評価とスタッフ評価のすり合わせ

攻撃		評価	コメント
パス	(右)	8	浮き球、ゴロともに質高く蹴れる
	(左)	8	プレッシャーの中でより正確に蹴れるようにすること
コントロール	(右)	8	スピードに乗ってコントロールできる
	(左)	7	足元に置いて考えずコントロールでボールを動かす
ドリブル		7	選択肢を持ちながら運ぶ
シュート		9	狙った場所に正確に蹴れる頻度を増やす
ヘディング		7	パスにできるようにする
サポート		6	自分のタイミングだけではなく周りとのタイミングを合わせる
判断力		7	次のプレーを見据えた選択をする
守備			
ボールを奪う力		7	足だけでなく身体で奪いにいく
ポジショニング		7	危険な場所から消せるようにする
ヘディング		7	強く、遠くに飛ばせるようにする
スライディング		8	左右両足使えるようにする
フィジカル			
持久力		9	攻守に連続して関わり続ける
スピード		6	ピンチ、チャンスにスプリントできる回数を増やす
パーソナリティ			
人の話を聞く		8	人前でも意見や質問などをする回数を増やす
前向き		6	うまくいかないことがあっても前を向いて次に取り組む
リーダーシップ		6	自ら率先して物事に取り組んでいく
戦う姿勢(全力の姿勢)		7	うまくいなくても自分も周りも引き上げる
思いやり		7	人のための行動を増やす

大会で僕が学んだことは、日常の練習、私生活が試合にとっても影響するということです。これまで僕達は、普段の練習であまり勝負にこだわっておらず、球際の強さがなかったです。**私生活では特定の人リーダーシップをとって、他の人は誰かの後ろについて自分から行動に移さないことが多かったです。主体的に行動している人が少なく、何事も人任せにしていることが多かったです。**そのためか、拮抗した試合で中々勝てないだけでなく、試合の内容が良くなかったです。しかし、全員が絶対に勝つという強い思いで練習に取り組み、練習中から声を出し要求しあうようになり、トレーニングの雰囲気はよくなったように感じました。**私生活でも、チームですべき仕事を率先して行うなど、自分から行動を起こす人がとても増えていきました。**そのためか、試合も主体性をもってプレーすることができました。

JFAホームページからの抜粋

こどもたちのサッカーのめざすもの JFAアカデミーの父

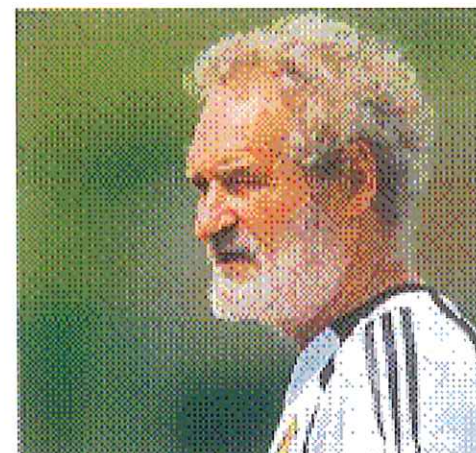
「個人の成長」

サッカーでどんなスポーツ？
サッカーでいう個とはなに？

- 自由にボールをあつかえる
- 周りを見て、状況を認知
自分で判断・決断する

人のせいにはしない⇒目の前のプレーに対する質・勝負へのこだわり⇒自分の意志⇒集中力・分析力・予測力 = 自立

クロード・デュソー





Bernd Stöber
ベルント シュトゥーバー
元ドイツ協会指導者養成責任者

ドイツでの育成年代での育てるべき選手像

- ✓ 18歳を過ぎてどこのチームでプレーするか分からない。何処に行ってもプレーできる選手を育成。
- ✓ ある特殊な戦術で育てるのではない。
- ✓ オランダはかつて自分たちのシステムに当てはめていたが、現在は変わってきている。

- × 『能力の万能性』
- 『個性や武器、能力をどう万能に生かすか』

指導者の役割

夢みる日本の子どもたちに JFAアカデミーの日本の父



須藤茂光

大きな夢を実現させるには、

目の前の小さなハードルを
一つ一つこえていくしか方
法はない！

指導者の役割



育成の全体像の中でのU-14

将来に向けての準備

大きく育てるために
今すべきこと

Players First !!



1921-2021