

質の高い練習していますか？

質が高いとは？具体的にどういったことをしたらよいのでしょうか？

【クーパー入会当時】 → 【クーパー入会後できるようになったこと】

①自分のやりたいことしかやらない

→ 状況によってプレーの判断を変えている（「見る」⇒「(やることを) 決める」⇒「プレーする」）

②考えや解決策なくプレーしているため、プレースピードだけが速すぎてボールをコントロールできていない

→ ボールを運ぶ「場所」「方向」など、知識を得ることにより判断を伴った『意図のあるプレー』をしている

③守備にぶつかったり、守備に気づいていない

→ 時間がかかると守備がプレッシャーに来ること知り、①のプレースピードを意識して上げている

④パスを受ける際に「声」が出ない

→ 具体的な言葉が出るようになった

⑤なんとなくパスをもらっている

→ どこにどの足に欲しいのか伝えられるようになった

⑥利き足以外の足を意識して練習していない

→ 逆足も使うように意識している

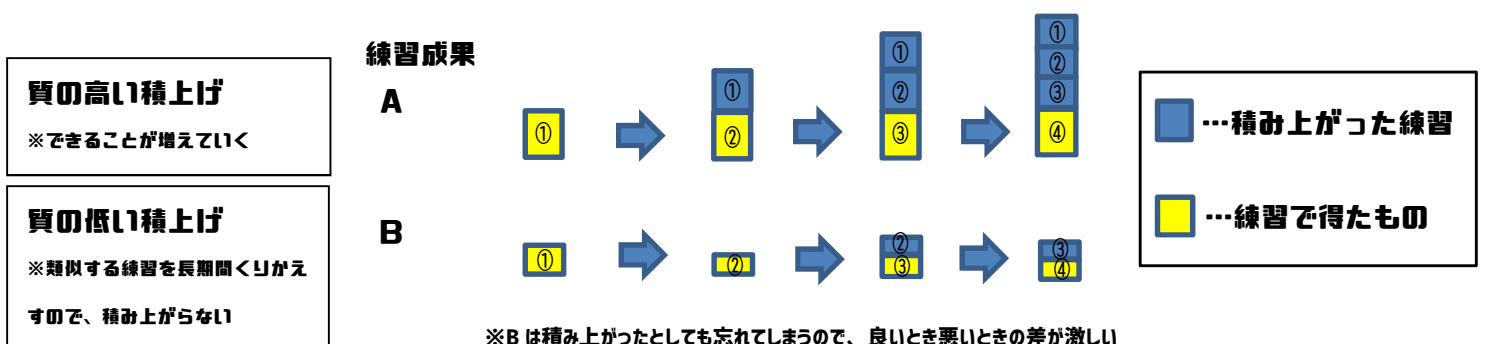
⑦ボールタッチをなんとなくやっている

→ 狙って触り、多く回数できるようにスピードアップしている

例えば「声」ですが、**普段からやれるように**しておかないと、セレクションなどの時大失敗をしてしまいます。なぜなら普段やっていないのでそのことに気を取られ、自分の実力を発揮できないといったことになるからです。

質が高いということは、普段やっている『**質の高い当たり前**』をできるだけ多く、**何気なくできるように**、そのことに**気づかせて意識させ、継続してトレーニングさせること**だと思います。

急にできるものではなく、普段の**積み重ね**です。本人が納得すれば覚えています。



では質が低いとどうなるのか？

それは…練習に多くの時間を割かなければならなくなってしまうのです。

練習時間を多くしないと上手にならないということは ⇒ **効率が悪い** = 疲労を溜め必ず怪我につながります。

実際、クーパーを辞め他のスクールに移った子の中には、『疲労骨折』または『腰椎分離症』など大きな怪我をしまっている子が多くいます。

海外の強豪国では、1日の練習量は1試合分：90分ほどと短時間で練習をしています。

クーパーでは、30ヶ国以上、35年分の知識を凝縮しているため、短時間でサッカーの本質に沿った質の高い練習を提供できます。

サッカーというスポーツを、世界基準でとらえる数少ないサッカースクールです。

それにより支持していただく方が、日本全国に多くいらっしゃいます。

うちでうまくなる子はたくさんいます。

うまくなる子たちの特徴は「素直にやってみる」ことができる前向きな思考を持っています。

また、うまくなる子のご家庭は基本的に指導者を信じ、耳を傾けることができるご家庭です。

必ずと言っていいほど言い切れます。

また子供の変化がわかるのは『知識』があるからです。

自分は20年間子供の変化に気づこうと勉強してきました。

積み重ねが大切です。

しかも質の高い積み重ねが大切なのです。