

# バンディオンセ神戸2月 活動報告

<b>バイエルン</b>	<b>テーマ： 様々な部分で触る</b>
<p>今月も継続して体の使い方のトレーニングを行いながら、今月はリフティングやドリブルを通して、様々な部分で触ることを重点的に取り組みました。体の使い方のトレーニングでは、引き続き上半身と下半身の柔軟性の向上を目指し、また上半身と下半身を連動させることで、色々な体の動かし方を行いました。リフティングのトレーニングでは、足の様々な部分で触ることを意識的に取り組み、一つ一つ丁寧に説明していきました。回数を重ねていく中で、インステップやインサイド等で確実にボールを触れるようになってきています。結果としても、リフティングの回数が向上している選手が多いので、更に実力を伸ばせるように取り組んでいきたいと思ひます。ドリブルでは、徹底してジグザグドリブルに取り組み、その中で触る部分を限定し、触った箇所の感覚を養っていきました。取り組み始めた頃は、なかなか上手いかわないことが多く、ストレスを感じているようにも見えましたが、慣れ始めた頃には、殆どの選手がスムーズに行えるようになってきたことは非常に良かったです。実際に、試合でも様々な箇所でのタッチでドリブルをする選手やシュートを行う選手が増えてきています。また、練習中の雰囲気も非常に良く、リフティングの回数が伸びたり、シュートが決まったり等、選手たちからたくさん「出来た」という成功体験が今月も多くありました。今後も選手たちの「出来た」と「笑顔」を大事にしなが指導していきたくと思ひます。</p>	

<b>マンチェスター</b>	<b>テーマ： レシーブ</b>
<p>ボールホルダーになってからなら、ドリブル出来るんだけど・・・。レシーブ（ボールを受ける、捨てる）のレベルアップにより、ボールホルダーになる確率を上げることを狙いとして取り組んできました。試合中は、360度あらゆる角度で更にゴロや浮き球、あらゆる高さでボールが自分の所へ向かってきます。リフティングや2人組でのボール交換、パス&amp;コントロールと色々なメニューで、遠い距離、速いボール、などなど。徐々に難易度を上げていながらボールを受ける練習をたくさんしました。簡単なことから、出来なさそう出来る。といった内容で楽しみながらできていました。パス&amp;コントロールでは、ボールを受けることと、受けた後のことを同時に判断してもらうことにも意識してもらいました。ボールの入力から出力までを同時に頭の中でイメージするので難しいのですが、積極的に取り組んでくれたこともあって判断のコツがつかめてきたように感じます。試合では、ボールを奪いにくる相手がいてよりイメージする為の要素が複雑になる為、時間の問題から出力までのイメージがないままボールを受け、あたふたしています。ここに悔しさを感じてほしいと期待して見守りながらも、ボールを持った後、何を基準にイメージを持ったらいいのか？という疑問を持ち始めたように感じました。来月は、相手ゴールに迫る為にどうしたらいいのか？（判断基準）を描いてもらえるように指導していきます。</p>	

<b>ミラン</b>	<b>テーマ： ボールを奪う</b>
<p>先月からの「ボールを奪う」ことを継続して取り組んでいます。ディフェンスの目的をゴールを守ることで終わらせず、攻撃につなげていけるようになるためには「ボールを奪いきる力」を高めていく必要があると考えます。まずはボールを奪いきる間合いとは具体的にどれくらいかを確認しながら進んで行きました。徐々に広いスペースの中で間合いを詰めることに取り組んでもらいました。スペースが広くなるとパスで広げられてしまっている間合いを詰めることが出来ません。そこでポイントとなるのが、攻守の切り替えが起こりそうなタイミングを「読む」判断力です。実際にボールが奪われる前に「奪われそう」だと読んで近寄り、セカンドボールを狙っていることが重要になります。詰める間合いや読みの判断力も育ってきましたが、発想の弱さから「間合いを詰めるに行く」ということに抵抗を感じます。例えば間合いを詰めるに行くことで味方が敵のパスを狙いやすくなってボールを奪えることもあるというように発想を広げたりすることも大切だと思ひます。リフティングでは積極的にトレーニングに取り組もうとする姿が印象的でした。サッカー選手としてのスキルアップとともに、精神的にも逞しなってどんな状況でも前向きに楽しめる選手に育っていったらいいように指導にあたっていきたくと思ひます。</p>	

<b>バルセロナ</b>	<b>テーマ： ボールを奪う</b>
<p>先月の「ボールを奪う」ことを踏まえながら、ボールロストしないことへと発展しました。発想の弱さから「近づいてボールを受ける」ことに抵抗を感じていましたが、「敵を集めることが出来たらスペースを作ることが出来る」と強い心構え（「出来ない」ではなく「出来る」を考える）をもつことが大事だと確認しあいました。合わせて、奪った直後に失わないようにすることで「敵のカウンターを減らす」ことが出来ることもポイントに進めました。より高度な判断力が求められる中でも子供たちは積極的にトライし、意図して敵を崩す場面を多く作っていました。とても良かったです。裏を返し、ここから再び球際の強さ（ボールを奪い切る）を求めに帰りたいと考えています。技術的には、今月前半はボールタッチの多彩さに重点を置き、後半からはより実戦に近い形でのボディアランスとボールタッチの向上に挑みました。またイメージを膨らませ自分の感性に合った型を探すことにも取り組みました。もっと精度を高めていく必要があるため引き続き取り組みます。リズムジャンプでは音に合わせて動作を調和させることができるようになってきました。少しずつだが声を出し年下を引っ張れるようになってきたのも良かったです。サッカー選手としてのスキルアップはもちろんですが、仲間たちとの出会いと時間をより大事にしてもらい、豊かな心を育てる取り組みを強化していきます。</p>	

<b>Jr. ユース (A)</b>	<b>テーマ： 判断のはやさ</b>
<p>『相手よりも早くなる』ことを目指して、総合的なレベルアップが必要ですが、チームとしてどう戦うかの指標を打ち出すことで、プレーの画を描きやすいようにしていますが、理解が進んでいる選手とそうでない選手の差が開きがあるのも現状で、プレーの共有という点で自らプレー速度が遅くなっています。繰り返し練習を行い、プレーを早めていきたいと考えています。試合では、相手コートでボールを保持して主導権を握る時間を増やしたいと思ひますが、簡単にボールを失う回数が多くなかなかできていません。プレーしているエリアと置かれている状況を正しく認知して攻守の切り替わり（ボールロスト）を減らすことも先月同様に行っていく必要があると思ひます。局面での認知が正しくできるようにも取り組んでいきます。技術面については、プロの選手が練習に参加してくれた日から、技術練習への取り組む意識が高くなりました。プロ選手の当たり前を肌で感じ、自分ではある程度できていたように思っていたことが出来ていなかったと痛感する程、世界観が広がったように感じます。スピード、プレー範囲など、自分の絶対値を大きくするきっかけを貰えたことが良かったです。今月からトップリーグが開幕し期待や不安の中で公式戦を経験できています。勝敗のプレッシャーから「ミスをしたくない為の</p>	

「無難なプレー」が多く、勇気と自信が足りないように感じます。心の未熟さと捉えて自分自身を見つめ、乗り越えていける人間、組織となるように指導していきます。

## Jr. ユース (B)

## テーマ： パス&コントロール

今月は蹴り足と立ち足の関係性のことを継続して取り組みつつ、パスの精度の向上について取り組みました。先月はスピードを落として取り組んでことで、少しずつ意識と精度の向上が見え始めたので、今月のフリードリブルではスピードを上げ、常に試合を想定した状態でどこまで出来るかに重点を置いて取り組みました。やはり、スピードを上げたことで立ち足の位置がずれている選手が多く、また、試合を想定したことでボールタッチ等のスレが大きく目立ち始めているので、繰り返し行っていき少しでもスレを減らせるように継続して取り組みたいと思います。パスのトレーニングでは、止めると蹴るといった基本的なパスを行ったり、立ち足を固定した状態のノーステップでのパスを行ったり、距離を徐々に長くしていくパスを行うなど、様々な形のパスをトレーニングしました。立ち足については継続して取り組む中で、どれだけパスの受け手に対して正確にパスを出せるか、また、受け手側の視点から見て、スレたパスをどう受ければいいパスになるか等、様々な角度からパスについてアプローチしました。まだまだ、理解が進んでいない選手がいたり、技術的なミスも多い状態ですが、日に日に向上している選手も多くいますので、しっかりと目標を見失わずに取り組んでいきたいと思います。先月末からフェニックスリーグも始まりBチームとしての活動していく中で、責任と自覚を持って行動している選手が多くなってきているのは非常に良いことだと思います。実際に、試合でも内容が良い試合も増えてきています。更に上のステージへ行くためにも、選手たちの成長を第一に考えて指導にあたっていきたいと思っています。