

バンディオンセ神戸9月 活動報告

バイエルン	テーマ： ドリブルで突破する
フィジカル、テクニック、判断力の3つをフォーカストレーニングを進めました。ボールの置き所（自分の場所）が定まっていなくてボールを注視する（探す・確認する）時間が長く、判断の遅れにつながっていました。フィジカルでは、スピードの変化、方向の変化の向上を目指しました。テクニックでは、ドリブルを通してボールの置き所を定めること、より細かくボールタッチ出来ることを目指しました。判断力では、鬼ごっこやゲームを通して敵がいつどこから距離を詰めてくるのか、また距離を詰めることが出来るのかを感じ取ることから始めました。そこから敵を嫌がっていないか、逃げずに勝負できているかを確認しながら進めました。鬼ごっこでは、前を向いて前進するアクションからバックステップで間合いを取ったり、方向転換で敵の逆を取ったり出来るようになりとても良かったです。ゲームでは、視線が上がらだしたことで、敵に詰められてもアイデアを出していたこと、ボールを奪われたら敵に対して距離を詰めることが多く見ることが出来ました。逃げずに勝負する場面が多く見られたことはとても良かったです。ボールを運出す角度の甘さや、ずれた時のリカバリーに課題を感じますが同時に伸びしろでもあります。一つのモノサシで子供達の可能性を限定してしまわないように、広く深い視点を持ち、情熱を持って成長をサポートをしていきたいと思えます。	

マンチェスター	テーマ： 間合いを詰められない（詰める）
ウォーミングアップでは、股関節を様々な方向に動かすことやステップ、バックステップなどサッカーに必要な動作を高められるよう鬼ごっこやステップワークなどでコーディネーショントレーニングを行いました。リフティングでは、アウトサイドやインサイドなどコーディネーショントレーニングで培った力をボールを扱いながら発揮していくことに挑戦してもらいました。トレーニングの回数を重ねるにつれて自己新記録を出している子が増えてきている印象でした。 1対1では月の前半は突破に入りやすい間合いを取ることをポイントに取り組みました。突破に入りやすい間合いを取れるようになってきましたが、最後逆を取りに行くときに敵が動いていないのに切り返して敵とぶつかる。ボールを失う。ことが目立ってきたので、月の後半は逆をとる判断についてをポイントを移してトレーニングを進めていきました。 ゲームでは、広めのコートを使って行いました。1対1と違って敵が色々なところから来ます。まずは“早く気付く”ことを大切にボールを持った時に間合いを寄せられないように取り組んでもらいました。子供たちが1対1や試合などを積極的に勝負を楽しみながら取り組んでいる姿が印象的でした。また片付けも協力して取り組むことができていました。	

ミラン	テーマ： 状況判断
これまで、ボールを持って自分で突破を目指すこと、パスで味方と連携して突破を狙うこと。を行ってきて、今月はプレーしている場所によりそのどちらで突破を狙うかを判断してもらう事に取組みました。主にゲーム形式にて、狭いスペースと広いスペースのどちらが突破が簡単にできるのか。を選んでもらいながら練習しました。初めはボールをもってから、突破しやすい場所の確認をしていますが、ボールを持つ前に自分がコートのごどこでプレーしているのか？を把握してもらい、そうすることで狭い場所をわざわざ探さなくてもわかるようになっていきました。それにより判断のスピードが出てきて、そんな中でも、ドリブルで突破を狙うか、パスで味方を使って突破をするか、の判断が的確になってきています。 技術練習も欠かさず行い、ドリブル、パス、をドリル形式にて毎回行いました。同時に、運動時の身体のバランスを崩す、整える機能高めめる為にステップワークにも時間を割いて行いました。運動機能の向上による効果もあり、ボールコントロール技術も高まってきていると試合中のプレーを見て感じられるようになってきました。 引き続き、多彩な技術と発想力でサッカーを楽しめる選手になってもらえるように指導していきます。	

バルセロナ	テーマ： 立ち足と蹴り足の関係性
今月は、リフティングやパスのトレーニングを通して、立ち足と蹴り足の関係性について取り組みました。リフティングのトレーニングでは、1人、又は2人以上の複数で取り組みました。特に2人以上の複数では、10メートル程の距離をとった状態でリフティングを行い、立ち足と蹴り足について説明しました。最初の頃は、蹴り足を伸ばした状態でボールを触りにいくことが多く、体のバランスが崩れる選手が多かったですが、説明と練習の反復で理解が進み、殆どの選手が立ち足をボールの落下点に移動させてから最後に蹴り足を出してボールを蹴ることが出来るようになっていきました。パスのトレーニングでは、月の前半は正面でパス、月の後半は横や斜めといった角度をつけてのパスに取り組みました。パスの時も立ち足と蹴り足についての説明を行い、立ち足を置く場所が少しでもずれればパスが当たりにくく蹴れないということを実際に経験してもらい、少しずつ理解していきました。その結果、角度をつけたパスのトレーニングの時やゲームの時にも立ち足を正確な場所にしっかりと置いた状態でパスを出せる選手が増えてきたことはとても良かったです。また、練習中の雰囲気も良く、サッカーしている時と休憩中のメリハリがあったことで、サッカーにより集中して取り組んでいたことは非常に良かったので、引き続き指導していきたいと思えます。	

Jr.ユース(A)	テーマ： 中央突破（崩し）
まず、神戸市代表決定戦においてはしっかりと勝つことができた高円宮杯大会出場を決めたことは良かったです。県大会に向けてこれまでにない戦術のバリエーションを増やすことを狙いに今月は練習を行ってきました。主導権を握ってゲームメイクをするために両サイドを利用したサイドからの崩しが多い戦術ですが、中央での崩しにも必要になってきます。しかしながら現在はなかなか中央での崩しが出来ていません。サイドを使って相手を探さぬ隙を作る方法に加えて、中央に相手を集めてサイド攻撃を脅威に感じさせられるような戦い方ができると、これまでよりもワンランク上の駆け引きが楽しめるようになります。練習ではポストプレーを中心に相手を背負って受けることを行っていますが、相手を背負って受ける事の難しさに苦しみながらやっているところ。試合では、その効果も表れてきて相手選手の背後と目の前で受ける事の両方が出来るようになってきているので、状況に合わせた判断が出来るようになってほしいです。 また、県大会ではタフなゲームが続きますので、フィジカル強化にも取り組みました。体育祭と同時期に負荷の高いメニューをこなしてきて、コンディション調整に差し掛かっています。様々な人の想いを胸に、誇りと責任をもって戦います。負けだら終わりの一発トーナメント、兵庫県優勝！関西大会出場を目指します！ 「一回りも二回りも強く大きな輪となり、優勝！関西大会を目指して戦い抜こう！！」	

Jr.ユース(B)	テーマ： ボールロストを減らす
現在Bチームは、ボールを大事にしようという気持ち強い分ボールロストすることにストレスを抱えているようです。その要因は2つだと考えています。 一つは、ボールを持った時に間合いを詰められすぎてしまうこと。（反対にボールを奪いに行くときは間合いを詰められない。一度詰めても離されてしまう）意識としてボールを持ってから勝負が始まっているようで、ボールを持ったときにはすでに寄せられていることが多いようです。ボールを持たないところでも間合いの勝負が始まっているということを意識してもらい、オフザボールの時にどうやったら敵の足を止められるかなどを駆け引きしながら勝負に取り組んでいます。 二つ目は、ボールを運ぶ角度が狭いこと。右から来たボールを右に返す。というようにボールを運ぶ角度が90°以下のプレーも目立ちます。ボールを運ぶ角度が狭いと敵は守る範囲が狭くて良いので判断を決めやすく、結果ボールを持った時には寄せられてしまいます。また、ボールを運ぶ角度が狭いと寄せられた時に前に行くことがないので、一旦敵とのぶつかり合いをして、身体能力の勝負を挑まなくてはなりません。現在この二つの課題を技術面、判断面からトレーニングに取り組み改善して行っています。 将来どんな敵でも自分たちが主導権を握って戦えるよう日々のトレーニングに励んでいきたいと思います。	

Jr.ユース(C)	テーマ： 間合い
今月は先月に引き続き守備側からの視点での間合いについてトレーニングを行いました。今月から、フリードリブル以外に高速ドリブルにも取り組み始め、相手が動いている状態でトップスピードのドリブルを行い、その中でいかに間合いを取れるかを意識してもらいながら取り組みました。また、継続してフリードリブル中の体の向きや速くを見ること、ボールを運び出す時の角度に重点を置いてトレーニングを行いました。今月特に感じたのが、守備時の間合いを詰めるということが出来ること、攻撃時の間合いが詰まっていることが多かったため、1対1や2対2に多く取り組みました。1対1では、なかなか攻撃側も守備側も間合いについては上手いことが多くあり、ストレスを感じているように見えました。また、2対2では、運う間合いの取り方を取り組んだことで、間合いの遠いが強の中で整理出来ない選手がいましたが、少しずつ理解が進んでいき、守備時の間合いと攻撃時の間合いに対してチームが出来るようになってきていますので、更に理解を深めていくことで次の課題にも取り組んでいきたいと思えます。新選手も増えました。戦力も気分が振替けない選手も増えたと感じましたが、サッカーになると気持ちや切り替えて一生懸命に取り組んでいる姿は非常に良かったと思えます。また、3年生の高円宮杯の試合を見たことで少しずつ意識が良くなる方向に変わってきているようにも見えました。なので、選手たちが感じ取ったものを大事にして変える成長に繋がるよう指導にあたっていきたいと思います。	