

## バンディオンセ神戸10月 活動報告

<b>バイエルン</b>	<b>テーマ： コオディネーションとボールフィーリング</b>
イメージとプレーが一致していない印象でしたので、今月はボールを扱う技術を向上させる為に、まずは身体を動かす技術の向上も重視してボールフィーリングとコオディネーショントレーニングを平行して行いました。バランスを崩して整える動作が必要な運動を回復したことで、特にサッカーの動作におけるストップやターンの際の次のプレーへの移行が早くなってきました。バランス感覚が良くなってきているからだと感じていますが、今後、よりスピードを上げた状態での運動トレーニングをいれて行くことで更なる向上が見込めると思います。ボールフィーリングについては、足とボールの接地部分に意識を強く持ってもらう練習をしました。イメージと身体の動きがなかなか合わない様子が、ボール扱いはまだまだ困難だと見て取れます。身体の動作がより整ってくることで、技術面に良い影響が表れますので、引き続き自由に身体を動かし、ボールを扱えることが出来るように練習していきます。また、ゲームにて判断力の向上にも迫りを持って行いました。ボールと自分の関係だけで判断するのではなく、相手も含めて判断をするように声掛けを行って来ました。以前よりも相手の認識が持てるようになってきていますが、ボールを扱うこととの同時進行が難しい様子で今はまだ失敗が多いです。繰り返し経験を積み同時進行でも平気で行えるように今後も指導していきます。	

<b>マンチェスター</b>	<b>テーマ： ボールを見ずにプレーする（判断の向上）</b>
今月はボールを見ずにプレーするという点に重点を置いてトレーニングを行いました。リフティングのトレーニングでは、テニスボールとサッカーボールを使い、ボールが足に当たる瞬間を自分の目で確認出来るかどうかについてと上半身と下半身の使い方（バランス）について取り組みました。また、インサイドやアウトサイド等、足の様々な箇所で行われることでボールフィーリングも少しずつ磨いていきました。高速ドリブルの練習ではボールを見ることをせず、動いている相手を見ることを意識して行いました。最初の頃は相手よりもボールを見るのが多く見られましたが、回数を重ねることで、少しずつ相手を見ることへ意識が変わりつつあるので、継続して取り組んでいきたいと思います。ポゼッションの練習では味方と相手に気付く、空いているスペースに気付くことを重点的に取り組みました。またボールへの意識が強い選手が多いですが、何人かの選手は自分自身で気付くことが出来ているので、そこは非常に良かったと思います。練習中の雰囲気は非常に良く、メリハリもあって集中して練習に取り組んでいるので、選手たちの成長を更に伸ばせるよう指導に取り組んでいきたいと思います。	

<b>ミラン</b>	<b>テーマ： ボールを取られない</b>
判断力と技術を育てていくために、今月はボールを取られないための技術向上にフォーカスを当てました。「間合いを掴むこと」と「逆を取る」をポイントにトレーニングを進めました。逆を取る時は敵を誘い「敵の動き」の逆を取ること、そして逆を取ると判断したときにボディバランスが崩れないことを確認しました。そこから間合いと話を進展しました。間合いを掴めていないと勝負の始まりが遅れることを理解してもらいました。そして間合いを取るために必要になるボールタッチを感じてもらい、幅と深みを出せるようになること、そしてボディバランスについて話を進めました。ゲーム形式では、リカパリのポジションと判断、ボールホルダーとなった時の判断の早さ、判断の遅い人（間合いを掴めていない人）が体の早さで間に合わさないといけなくなることを伝えました。全力で体を使うことも必要ですが、順序としても判断力が重要である、ということを感じてもらえたと思います。まだまだミスになることは多いですが、ミスになる前に「状況が悪い」と感じられるようになってきていることが大きな進歩だと考えています。技術向上はもちろんです、子供たちに隠れているセンスを引き出し、より深いサッカーの楽しさを感じてもらえるように指導に当たります。	

<b>バルセロナ</b>	<b>テーマ： 逆を取る</b>
先月に引き続き、逆を取る力を伸ばすことに取り組みました。間合いと攻守の切り替えをポイントに、トレーニングを進めていきました。最初は、間合いをポイントに仕掛けていくタイミングを掴んでいってもらいました。読み合いでの攻守の切り替えが起きるタイミングが分かるようになってきたことで、ボールを受ける前に自分が不利な状況なのか、優位な状況なのか判断できるようになってきました。状況の認知ができるようになってきたので、例えば自分が不利な状況でプレーが始まったとしても自分で仕掛けて、自分が優位な状況に立つことができるような力を付けられるように発展していきました。敵の態勢が崩れているのにスピードを上げすぎてミスしてしまったりということもありますが、プレースピードがコントロールできるようになってきたのは良かったです。これらも子供たちの成長に寄り添っていきけるよう指導にあたっていきたいと思います。	

<b>Jr. ユース (A)</b>	<b>テーマ： 判断 (スピード)</b>
ボール際の状況から、ボールホルダーはもちろん、味方のレシーブ、相手の守備戦術など様々な立場での判断が決まっています。その中で何を決断するか？相手との読み合いでの攻防はこれまでやって来ている分長けている所ではあります。更に多彩な差を磨くために、相手が読みを働かせて判断をする前に、自分が先に判断をして決断することに取組みました。相手に考える時間を与えないことを意識するがあまり、急いだり、慌てたり、原因はいくつかありますが、状況の把握が上手くできなくなります。1対1や2対2で設定をシンプルにして、その時々（一瞬）の認知を回復して行く認知のスピードを鍛えることから始めました。徐々に認知力もついてきて、相手の読みを逆を取る事と、読まないスピード感で勝負を決めていく事との使い分けをするシーンが増えました。今後も引き続き、チームコンセプトである『相手よりも早くなる』を追求していきます。	

<b>Jr. ユース (B)</b>	<b>テーマ： 主導権を握る</b>
新人戦が開幕しました。新人戦では勝利を目指した上で、チームメイトとのポジション争い（競争）と、試合では敵との闘い（協力）に取り組みチーム強化にも挑みました。予選リーグを4勝1敗1分けで決勝トーナメント進出が決まりました。しかし、予選リーグの戦いを振り返ると、もっとボールをキープし攻守の切り替えを減らすこと。攻守の切り替えを減らすことで試合を落ち着かせ意図的にプレーしていくことができると考えます。この意図を持ってプレーして、逆を取っていく力が自分達より身体能力の高い敵に闘っていく術となります。この力をもっと伸ばしていかなければなりません。厳しい反省がもしもありませんが、自分たちの出来を計っているものさしが、「関西で勝つ」という基準だからです。決勝トーナメントの対戦相手も強敵揃いですが、怯まず、威風堂々闘おう!!	

<b>Jr. ユース (C)</b>	<b>テーマ： 視野を外す</b>
今月はプレー中でのボールから視野を外すことに取り組みました。フリードリブルは今月も継続して行っており、ドリブル中にボールを見ない、常に4方向（前・後ろ・右・左）を見ることを意識して行いました。最初の頃は、ミスが多くあまり集中が出来ていない感じがしましたが、少しずつではありますが、ミスも減ってきたことでより集中して取り組んでいると思います。ポゼッションのトレーニングでは、引き続き間合いについても取り組みながら、味方や敵の位置を把握することや、出来たスペースに気付くことにもアプローズしました。月の初めの頃は、出来たスペースや相手の位置に自分たちで気付くことが出来ていませんでした。チーム全体にアドバイスをした時には、プレー中に選手同士で話し合っ取り組んでいます。現段階でもまだまだ気付いていない選手が多いので、いかにボールから視野を外せるかを重点的にトレーニングに取り組んでいきたいと思います。今月は、多くの練習試合を行うことが出来ました。ただ、サッカーに対しての取り組み方を見ると、相手チームと比較しても、まだまだ未熟な部分が多いなと感じました。練習にしても試合にしても常に先を見据えて取り組んでいくことで更なる成長へと繋がっていくと思います。なので、選手たち自身が様々な事に気付いて、その気付きを未来へ繋げていけるよう指導にあたっていきたいと思います。	