

バンディオンセ神戸7月 活動報告

| | |
|--|--------------------|
| パイエルン | テーマ： ボールタッチ |
| <p>今月は、ボールタッチと運動機能の向上を目指しました。鬼ごっこやボール集めなど、走る動作の中で腕を動かす、跳ねる、かがむ等の動作をたくさん取り入れました。</p> <p>様々な動作を繰り返し行い、試合で勝つ為のスムーズな動作に繋げていけたらと思います。</p> <p>ボールタッチでは、ドリブルメニューにて細かく触ることに注意してもらいました。相手を抜く時にはボールを大きく触る事が効果的になりますが、大きく触りすぎて身体からボールが離れていってしまいます。そうならないように、ボールの変化もなるべく最小限に抑えて、抜いたあとに素早く自分がもう一度先にさわれることに狙いを持って取り組んで貰いました。上手く出来た、できなかった、と毎回振り返りながら出来た事、更には成功が増えていったことがよかったです。</p> <p>皆の元気いっぱいカワイイ姿が印象的でした。</p> | |

| | |
|--|------------------------|
| マンチェスター | テーマ： 立ち足と蹴り足の理解 |
| <p>今月は立ち足と蹴り足の理解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、月の前半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、月の後半は立ち足と蹴り足についての説明を少しずつ加えながら、1人で行うリフティングや2人組で行うリフティングのトレーニングで立ち足などの理解を深めていきました。パスの練習では正面に向き合った状態でのパスから始め、少しずつパターンを変えながら負荷をかけていきました。パスの練習でも特に気に掛けたのは立ち足の置く位置です。立ち足の置く位置がボールに近すぎても遠すぎても強くて正確なパスが出来ないことを選手に説明しました。そこから、立ち足をしっかり踏み込むことや立ち足の向きについて選手それぞれにアドバイスしていくことで、少しずつ強くて正確にパスが行えるようになったと思います。なので、継続して立ち足と蹴り足の理解を深めていざ次のステップへと繋げたいと思います。選手たちの練習時の表情を見ていて、非常に楽しそうに取り組んでいたりと、また正面から真剣にサッカーに取り組んでいたりと様々な表情を見せてくれているので、一人一人の表情を大事にしながら指導に取り組んでいきたいと思っています。</p> | |

| | |
|--|---------------------|
| ミラン | テーマ： 広くプレーする |
| <p>敵に詰められても判断を失わずプレーが出来ることを目指してトレーニングを行いました。重点を置いたのはレシービングと広角です。前半は様々な角度（方向）へ動けるようになるための体の使い方とボールフィーリングに時間を割きました。ドリブルを通して、ボールの置き場所を定める練習を行い、ボールから『視線を外せること』をポイントとしました。対人練習を通してより多くの時間を使えるようにするために判断の早さを促しました。今月後半にかけて視野を広げられるようになり出し、味方を探せるようになったのでフォーカスを変えて突破の話へ発展しました。まだまだボールの置き場所が定まらず、ボールを探す時間が多くあること、体の可動域が狭いためプレー出来る角度が狭いこと、技術練習の時間はしっかりとって精度を上げていきたいと思っています。判断する前につぶされることは少なくなり、視野の中での判断の早さは向上しました。そこからさらに『より広い視野』へ発展させていきたいと思っています。自分で決断する勇気を伝えながら、さらに技術と判断力に磨きをかけたいと思っています。</p> | |

| | |
|---|-------------------------|
| バルセロナ | テーマ： パス&レシーブ |
| <p>先月に引き続きパス&レシーブに取り組んでいます。</p> <p>前半は、先月課題として上がっていたボールホルダーのボールを蹴る・止める技術練習に多くの時間を費やして取り組みました。ロングキックでは、キッカーにフォーカスを当て、軸足の置き所を見つけること。身体の使い方（軸足でタメを作ること。バックスイングをとった時に膝が開かないこと。）をポイントにボールの軌道や回転にもこだわってキックのトレーニングに取り組んでもらいました。またパス&コントロールでは、ボールを触りに入る最後の1歩を前に出ること。走りこんでいるレシーバーの足元にパスを出すことをポイントに動きながらボールを操る技術を磨いてもらいました。</p> <p>後半には、判断を伴った技術練習の割合を増やしていきました。特に敵の視野を外すこと。をポイントにパスで逆を取ることに取り組みました。ボールホルダーが、敵が先に動いたことを見逃す。レシーバーが敵の視野を外したのを見逃す。ことで逆を取れない場面が多いですが、徐々に観えるようになってきたことで、自分の今のプレーが失敗か成功かを自己評価できるようになってきたことが良かったです。また敵の視野を変えようとボールを運ぶ角度が広がってきたのは良い傾向だと感じました。</p> <p>引き続き試合で活躍できる選手に育っていったら嬉しいよう指導にあたっていきたいと思っています。</p> | |

| | |
|--|----------------|
| Jr. ユース (A) | テーマ： 守備 |
| <p>今月は、エリア2（センターサークル付近）での守備戦術の構築と理解・浸透に時間をかけて取り組みました。</p> <p>これまでは、最前線からボールを奪いに行くことを守備戦術として取り入れてきましたのでその習慣からか、自陣にて相手待ち受ける事になかなか臍に落ちない様子で運動性の悪い状況から始まりました。しかし、理解が進むにつれて組織としての運動性も出てきて守備力の向上に繋がってきました。現在は、試合の展開がスピーディになると追いつけず後手をふんでしまい上手く機能していませんが、スピードの感覚をつけることで更なるレベルアップを目指していきます。</p> <p>また、個人戦術の面でも、ボール際の相手との間合いに拘ってきたことで、より無駄な時間を省略できるようになってきました。これまで、ボールを持っている相手に対して寄せきれずに間に合わないことが多くありましたが、もう一步、寄せれるようになってきました。反対に、自分がボールを持った時には寄せられる前にプレーをしていけるように練習を積んでいます。</p> <p>いよいよ高円宮杯まで1ヵ月となりました。全体のモチベーションが日に日に上がってきていると感じます。悔いなくやり抜けるようにチーム一丸となって戦います。</p> | |

| | |
|---|--------------------|
| Jr. ユース (B) | テーマ： 視野を外す (視野の確保) |
| <p>引き続きパス&レシーブに取り組んでいます。オフェンスは、敵の視野を外すことをポイントにパスで逆を取ることに取り組んでいます。まだまだごちなく判断が遅いですが、理解は進んでいます。またボールホルダーがボールを運ぶ角度を広げて、敵の視野を変えようするのは良い傾向だと思います。ディフェンスは視野に頼って判断してプレーする要素が大きいため、攻撃の裏返しで、視野を変えられないようにハードワークと運動量をキーワードにチームとしてワンサイドカットに取り組んでいます。チームメイトはライバルでもあり協力する相手である。という非常に難しいことにも取り組んでいます。攻守においてグループで解決していくことが求められるようになり、お互いの個性がすれ違う中で調和し、仲間と協力して解決していくことが求められる反面。試合の中でゴールや勝利の喜びの瞬間をみんなで共有することが以前より増しているように感じます。この夏休みに勉強とサッカーを両立させて、個人としてより一層成長しチーム力を高めていけるようメリハリをつけて取り組んでいきましょう。</p> | |

| | |
|--|---------|
| Jr. ユース (C) | テーマ： 球際 |
| <p>先月のテーマでは突破について取り組んだことによって、パスでの突破が多く見られました。そこで球際の部分になると距離を取る選手が少し多いように見えたので、今月は球際についてトレーニングを行いました。フリードリブルですが、今月も後ろなどの様々な方向にもドリブルを行えるように、ドリブル中の体の向きや遠くを見ることやボールを運び出す時の角度を特に気を付けながらトレーニングを行いました。特に試合中に感じたのが、相手に寄せられた時のドリブルの角度が鋭角になってしまうことで、相手の足に引っかかる回数が多いので、普段の練習から角度を意識してトレーニングに取り組んでいきます。ボールポゼッションでは、相手を数人引き付けた状態でもボールを保持できるように取り組みました。最初の頃や練習試合などの相手が寄せてきた状態ではなかなかボールを持つことに対してミスを恐れたりストレスを抱えている選手もいましたが、少しずつミスやストレスに対して逃げずに取り組んでいる選手も増えてきているので、継続して取り組むことで、どんな状態でも余裕を持ってプレー出来るようになっていきます。</p> <p>今月は、初めての公式戦や静岡遠征など様々な良い経験が出来たと同時に、自分自身に対して甘い部分が出てくるなど、精神面でも体力面でもまだまだ成長していける一面が見えてきましたので、夏休みを通じて更に上を目指せるように指導にあたっていきたいと思います。</p> | |