

# バンディオンセ神戸8月 活動報告

<b>バイエルン</b>	<b>テーマ： タッチの使い分け</b>
<p>今月最初の練習でゲームを行った際に、殆どの選手が大きなタッチのドリブルでシュートまで行えなかったことや相手に取られることが気になりましたので、今月は小さなタッチでのドリブルを重点的にトレーニングしました。コーンとマーカーなどを使ったドリブルでは、足の様々な部分（インサイドやアウトサイド）を使ってドリブルを行い、ボールを触る感覚を養っていききました。少しずつ慣れてきた頃には両足でも挑戦していき、出来ることを増やしていききました。コーンを障害物としたフリードリブルでは、足以外の体の部分でボールを止めるという制限を設けたことで、違った視点からの小さなタッチのドリブルへのトレーニングを行いました。最初の頃は上手くいかず、集中も切れている選手が多かったです。慣れてきた頃には、成功する回数が増えてきてことで、集中して練習にも取り組めるようになっていきました。また、バイエルンの選手たちは、練習中是非常に楽しそうにサッカーに取り組めており、休憩からの切り替えも少しずつ早くなっているため、選手たちの良い部分を更に伸ばしていけるように指導にあたっていきたいと思います。</p>	

<b>マンチェスター</b>	<b>テーマ： 切り替えのスピードアップ</b>
<p>より負荷の高いレベルでボールを保持できることを目的にトレーニングを行いました。前半は守備側にフォーカスを当て、ドリブルの切り返しやスピードの変化に対応できるように、ボディバランスのトレーニングに重点を置きました。後半にかけてボディバランスが良くなった影響もありリフティングに安定感が始まりました。「出来た」の声がたくさん聞こえていました。ゲームではリカバリーの早さ（間を詰める）をポイントに置きました。突っ込んで外されていましたが、外されないように間を詰める「読み」が生まれ始めたのはとても良かったです。守備側のアプローチが良くなったので攻撃側にフォーカスを移したとき、運ぶ角度の甘さと小さいスペースでしか発想できないことが気になりました。間を詰められたときに今いる場所から前にしか行けないので、子供たちの発想がより広がるように、そしてよりたくましい表現できるように指導に当たりたいと思います。</p>	

<b>ミラン</b>	<b>テーマ： 技術力の向上</b>
<p>8月は、技術力の向上を目指して、トレーニングを行いました。リフティングでは、ボールを上げる高さをコントロールすること。回転をコントロールすることをポイントにボールフィーリングを高めました。またインサイドやアウトサイド、胸などを使って身体操作能力の向上に努めました。ドリブル練習では、ステップを細かく踏んで触ること。速く足を運ぶことをポイントにボールフィーリングと身体の使い方を高められるよう取り組みました。4対4やゲームでは、リフティングやドリブル練習で磨いた技術を活かしながら、「連続して、速く考える」ことをポイントに判断スピードに遅れないように技術を発揮することを目指して取り組みました。技術は磨けば磨くほど精度が高まり、スピードが上がっていくため習得にゴールはありません。これからも継続して、自主練習などでも技術練習をしてもらいたいと思います。これからもボールをストレスなく、自分の思うように操り自分の感性をプレーで表現していける選手に育ててもらえるよう指導にあたっていきたいと思います。</p>	

<b>バルセロナ</b>	<b>テーマ： 間合いをつかむ</b>
<p>ここ最近取り組んできたパスとレシーブについて、ボールコントロールの技術面での向上が見られましたので、ボールを持っている時（パス）、ボールをこれから持つとき（レシーブ）に相手側のプレッシャーをかけたストレスがある実践形式での練習を重点的に行いました。はじめは、相手が目の前にいるのにパスを通そうとしたり、相手がボールを奪いに寄せてきている中、相手の触りやすいところにコントロールをしたりしていました。2対1のボール回しのメニューにて、相手との間合いに注意してもらっています。相手との間が詰まってしまうとまだまだ慌ててしまい、判断が鈍ってしまったり。迷ってボール扱いどころではなかったり。といった現状ですが、少しずつプレッシャーがかかった状態にも慣れてきて、判断できるようになってきました。場数、経験しただいで、判断を早く、プレーの決断も早く、実行力の質も高く、総合的にレベルアップして行けるように引き続き指導していきます。</p>	

<b>Jr. ユース (A)</b>	<b>テーマ： チーム戦術の増設</b>
<p>サッカーコート縦10.5Mと横6.8Mを11人でどのように管理して相手の攻撃に対応するか。ボールを奪った後、縦10.5Mと横6.8Mのピッチをどう利用するか。チームとしての戦い方をあらゆる試合を想定し高円宮杯に向けて取り組んできたことで、戦い方にいくつかのパリエーションを持つ事が出来てきました。それにより、少しでも自分達の間合いに持ち込める回数が増やすことが出来ました。主導権を握った戦いをする理想に一歩前進です。いよいよ本番です。限られた時間で一人一人がチームの勝利の為にどう向き合って行動にできるか？マインド面では、特に合宿中で成長することができた4泊5日の生活を共にして感じました。これまで1年生の頃からいろんな出来事があった中でも、今回の合宿中の失敗をしつめた時の、それでも乗り越えようとする姿勢が印象的でした。自信の無さから不安を誤魔化そうとする言動と行動、弱みに付け込まれないようにする言動と行動、ありのままの自分で戦うことがなかなかできなかったところから、純粋に自分の力で戦うことが素直にできていました。本番でも純粋に戦えること、また、自分をさらけ出すことで良さを知り強みを生かせるようになる。と信じています。</p>	
<p><b>「みんなで輪になって、県大会出場を目指して頑張ろう！！」</b></p>	

<b>Jr. ユース (B)</b>	<b>テーマ： 前を向く（前を向かせない）</b>
<p>大阪市長杯では、普段Aチームで活動しているメンバーも合流し全員で活動しました。普段一緒に活動していないので合わないことなどを自分たちで工夫して取り組んでももらいました。8月後半には、下北山合宿を行いました。プレー面では、全国各地から集うチームとの試合を通して、自分の力を高めることを狙いとし球際を磨きに行きました。特に自主練習を行う時間や自分の追い込みなどサッカーへの取り組み方は、地域大会（関西大会など）や全国大会に出場するチームの選手たちと過ごすことで、今まで自分たちが出来ていたと思っていたこと。の基準を高めいくきっかけとなったのではないのでしょうか。また合宿を通して「自分で感じて（気づき）、考えて、行動すること。」を大切にしておこなってきました。特に合宿の中では、必要な情報（時間・場所や片付け方など）は紙や写真で貼って、自分で周りを観ていければ理解できるように工夫してくれていますが、「お風呂はどこですか？」「食後の終わった食器はどうすれば良いですか？」など一つ一つ聞いていくことが合宿のスタートでした。徐々に要領を得て、自分たちで出来る様になってきたのは良かったですが、疲労が溜まってくるとまた元に戻っていましたので、今後の活動を通して継続的にやっていきたいと思います。</p>	

<b>Jr. ユース (C)</b>	<b>テーマ： 球際と間合い</b>
<p>先月は静岡遠征で自分達より格上の相手に対して球際をもう一度磨くことが出来たので、今月は先月に引き続き球際についてと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。フリードリブルは、今月も継続して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。ゲーム形式になると、まだまだ角度への認識が足りないと感じる選手が多いので、引き続き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たいと思います。また試合中に気になった点として、守備の時の間合いを詰めるという事が出来ず、相手に自由を与えてしまうことが多く感じたので、少し形式を変えた1対1に取り組みました。最初の頃は、なかなか攻撃側も守備側も上手くいかないことが多くあり、ストレスを感じているように見えたのですが、少しずつ理解が深まっていく中で、守備側は間合いを詰めること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ステップに繋げていけるように取り組んでいきたいと思います。今月は、静岡遠征に続いて高知合宿を行いました。合宿ではチームとして日を追うごとに成長している面が見えたことは非常に良かったです。また、選手個人で見ても、責任感が出てきている選手や目の前のことから逃げずに最後まで取り組む選手など個人の成長がチームの成長へと繋がったように思えます。ただ、まだ未熟な部分も沢山ありますが、この経験を無駄にせず次のステージに活かせるように指導にあたっていきたいと思います。</p>	