

# バンディオンセ神戸1月 活動報告

## バイエルン

### テーマ： ボールタッチの大きさ

先月から継続して体の使い方のトレーニングを行いながら、今月はドリブル中のボールタッチの大きさに重点を置いてトレーニングに取り組みました。体の使い方のトレーニングでは、ボールを手で扱いつつ上半身と下半身の柔軟性の向上を目指したり、リフティングを通して股関節周りや足首の柔軟性の向上を目的とし、トレーニングを行いました。先月から継続して取り組んだこともあって、少しずつ体の使い方や柔軟性が向上したように思います。ドリブルのトレーニングでは、月の前半は一直線のドリブル、月の後半は少し角度をつけてのドリブルを行いました。月の前半で取り組んだ練習では、白線を基準にしてボールと体が白線から超えるようにドリブルすることで、常にボールと自分の体を近くすることを意識しました。月の後半で取り組んだ練習では、コーンで正方形を作り、その正方形をシグザグドリブルで進むトレーニングを行いました。この時にボールタッチについて細かく説明し、また触る箇所やタッチ数を限定し負荷をかけていきました。なかなか上手くいかないこともありましたが、選手たちは集中して取り組んだことで、技術が向上していったと思います。結果として、ゲーム中に相手からボールを取られる回数が増えてきており、シュートまで持ち込める選手が増えてきています。今月は練習中から選手たちの成功回数が多く、積極的に取り組んでいる姿が印象的でした。これからも選手たちが練習を積極的に取り組めるように指導していきたいと思っています。

## マンチェスター

### テーマ： シュート

今月は、ゲームではゴールを大きくしてシュート決定率の可能性を高くするなどして、常にゴールを意識したプレーを心掛けてもらいました。初めは、シュートの本数がとても多い展開となりました。しかし「シュートをたくさん打っているというのはDFは何をしているのかな？」と問かけると守備側のボールホルダーの寄せが早くなっていき、シュートの本数も減って行きました。次のステップとして、攻撃時にはシュートを打つタイミングや場所が、相手に読まれないようにして狙うことに取り組んでいます。

もちろん、ゲームを読むことや相手との駆け引きなど、思考の面で質が上がってきていますが、技術ミスで思ったようにできない。といった局面も多くあり、技術の向上にも時間を割いてきました。ボールタッチ、キック、ミスが多いです。特にボールと人の移動スピードが上がるとより難しくなります。まだまだ成長の途中なので、じっくりと技術も身に付けてもらえるように今後も継続して取り組んでいきたいと思っています。

## ミラン

### テーマ： ボールを奪う

ディフェンスの後ゴールへ行くプレーにつなげるためにはボールを奪い取る必要があります。そこで、寄せることはボールを奪い取れる距離まで近づくことという認識から入りました。寄せようという意識が強くなってきましたが、ボールを失った後守備に入ろうとする前にシュートを打たれたり、パスで逃げられてカウンターで失点するといったことが多くなってきましたので、ボールを失ってから「切り替える」ではなく「切り替わりそう」という「判断力」が大切であると認識してもらいました。

技術トレーニングでは、ボールの置き所とボールコントロールの精度を上げること。また、ターン時にボールタッチがずれ、ヘッドダウンをおこす、パスが狙えなくなるなどの改善を行いました。

これまでと違いバルサのすぐ隣で同じメニューを行いました。トレーニングをする距離が近づいたことで、今までよりも強い向上心や緊張感が生まれているように感じました。これからも競争を通じて強く逞しい心と身体を育み、自ら高い向上心を持ってトレーニングに取り組んでいってもらえるよう指導にあたっていきたいと思っています。

## バルセロナ

### テーマ： ボールを奪う

敵の攻撃を止めることは頑張るプレーですが、「ゴール」という目標に行くためにはボールを奪い取って攻撃に転ずるプレーが必要です。そこで今月はボールを奪うことを目標にトレーニングを行いました。ボールを失った時点から奪い返す判断が始まっていたので、

守備に入る前にシュートされてしまうことが多くありました。「切り替え」ではなく「切り替わりそう」という「判断力」が大事であることを伝え、スタートを早く切れるようになりました。パスでスペースを広く使われると一人では守りきれないため、「グループで連動」して奪うこともポイントに挙げました。ボールホルダーとの勝負に入れるようになったときボールに近づくのではなく、敵の体に接近（引き込む）してから足を出すように伝えました。切り替わり時の判断力が不慣れなため途切れることがまだまだ多いです。引き続きトレーニングしていきたいと思っています。技術トレーニングでは、ボールの置き所とボールコントロールの精度を上げること。また、ターン時にボールタッチがずれ、ヘッドダウンをおこす、パスが狙えなくなるなどの改善を行いました。判断力で敵を上回り、どんな場面でも自分の強みを出していけるよう指導に当たりたいと思います。

|   |                      |
|---|----------------------|
| <b>Jr. ユース (A)</b>  | <b>テーマ： チーム戦術の構築</b> |
| <p>新人戦も終わり全メンバー、フラットにして再スタートを切りました。試合でのシステム、メンバー構成全てにおいて競争を意識してもらいながら行ってきました。</p> <p>各選手、高いモチベーションで挑めてもらえたように感じており、競争の視点では良いスタートを切れたと振り返っております。</p> <p>競争をしながらも、現在もチーム戦略の理解・浸透を同時に行っております。その上でまずは自分達の強みと弱点を明確にすることも重要で、様々なゲームを通して特徴を把握することもできたのではないかと考えております。強みに対する課題点、弱点部分での課題点、いろいろな要素が絡み合って複雑な状況ですが、少しずつクリアにしていきます。</p> <p>具体的なサッカーの内容としましては、“攻守の切替わりが非常に多い”ということが今の大きな問題点です。攻守が切り替わらないように判断できることを意識して取り組んできました。理解が進むにつれて改善に向かっていますが、技術不足と経験不足でミスをすることが非常に多いのも事実です。根気よく取り組んでもらい、ゲームで主導権を握れるように練習、強化していきます。</p> <p>2月より、いよいよトップリグがスタートします。競争の結果に対して選手間でモチベーションにバラつきが出る時期でもあります。これも育成のプロセスと考えていますので、全選手が成長できるようにマネージメントしていきます。</p> |                      |

|  |                         |
|--|-------------------------|
| <b>Jr. ユース (B)</b>   | <b>テーマ： 蹴り足と立ち足の関係性</b> |
| <p>プレー中に足を入れ替えることが多く、相手に間合いを詰められたり、ボールを奪われたりすることが気になったので、今月は蹴り足と立ち足の関係性について取り組みました。今月のフリードリブルではスピードを落とし、常に蹴り足の前にボールを置くこと、また立ち足を常にボールの横に置くことを重点的に行いました。少しずつ意識の変化も見えてきているので、今後はスピードを上げた時にどこまで蹴り足と立ち足のことを意識して出来るかに取り組みたいと思います。パスのトレーニングでは、月の初めは正面を向いた状態でのパス、月の後半は角度をつけた状態でのパスについて取り組みました。特に気を付けて取り組んだのが立ち足の置く場所についてです。特に角度をつけたパスの練習では立ち足の置く場所がずれており、その結果としてパスがずれていったので、継続して取り組むことで精度を上げていきたいと思っています。今月は、一年生大会があり結果は残念なものに終わりましたが、選手たちの可能性を大きく感じる事が出来た大会でした。年明けの淡路合宿からのハードなスケジュールの中で、自分たちの目標を見据えて戦えたことは非常に良かったと思います。13期生の個性を大事にしながら、更に戦える集団へと成長していけるように指導にあたっていきたいと思っています。</p> |                         |