

バンディオンセ神戸3月 活動報告

バイエルン	テーマ： 逆足（苦手な足）で慣れる
<p>1月・2月と継続して利き足の感覚を重点的に磨いてきたので、少しプレーの幅を広げるとい意味も含めて、今月は逆足（苦手な足）で慣れることを重点的に取り組みました。体の使い方のトレーニングでは、スキップをして足を高く上げることや、後ろ向きにスキップをするなど、普段なかなか行わない動きを取り入れ、色々な角度からの視点で体を動かしてみました。リフティングのトレーニングでは、慣れるという意味で逆足のインステップだけを取り組みました。最初は確実にあててを重点的に、慣れ始めた頃には少しずつ回数が増えるように取り組んでみました。実際に、月初めの頃と比べると正確性も回数も少しずつ伸びてきていますので、今後も継続して取り組みたいと思います。ドリブルでは、今月は逆足のジグザグドリブルに取り組み、その中でコーンとコーンの間の距離が狭い中でのドリブルや距離が広い中でのドリブルを行いました。やはり、コーンの間の距離が狭い中でのドリブルでは、コーンにぶつかったり、何個かのコーンを飛ばしたりなど、多少のストレスを感じながら練習に取り組んでいましたが、根気強く最後までやりきってくれているので、スムーズに行えている選手が増えてきたことは良かったと思います。今月も、選手たちからの「出来た」を多く聞く機会がありました。選手一人一人の表情を見ていると、自信を持って取り組んでいる姿がとても印象的でした。練習中の雰囲気も非常に良いので、更に選手たちの自信と実力を伸ばせるように指導していきたいと思います。</p>	

マンチェスター	テーマ： 駆け引き
<p>今月は、ボールを受けてからのオンザボール時における局面的駆け引きの練習を行いました。ボールを奪いにくる相手の動作を「やじるし」と表現し、相手の示すやじるしを見抜くことから初めました。やじるしを見るのは簡単でみんなできていましたが、相手がやじるしを示す前に攻撃側が動き始めるとDF側は上手く対応できてしまいます。ですのでDF側が対応してきているやじるしに気がついて、既に分が悪い状態になってしまいます。そこで、相手に先に動いてもらうことを練習しました。相手が先に動きだしてやじるしを示してくれれば、それにかからないように、抜いていくことを試してもらいました。理解してコツをつかみだしてくれています。継続して行い、つぎは相手のやじるしの大きさや速さなどの特徴を見抜けるように練習を重ねていきます。駆け引きで相手よりも優位になれる能力を身に付けてもらいサッカーを楽しめるように今後も始動していきます。</p>	

ミラン	テーマ： ボールを奪う
<p>今月も引き続きボールを奪う力を伸ばして行くことに取り組みました。奪い切ろうという闘争心と全速力でアプローチに行くことはずいぶん浸透してきたように思いますので、ボールをもっている側のレベルを上げて、ボールを奪う力をさらに伸ばしていってもらえるよう働きかけました。ドリブル練習では、技術トレーニングで終わらないよう、試合をイメージして敵や味方を想像しながら自由にドリブルしてもらいました。後ろからくる敵も想像できるようになっていったのは良かったです。3月の後半からは、パスにも取り組んでいきました。「止める」の「基準」を確認して、技術トレーニングを行いました。なかなかボールが止まらない様子でしたが、子供たちから「あー、止まらなかった」と自己評価の反応があったのは良かったと思います。ゲームでは、攻撃側は数的優位を作って攻めていくこと。逆に守備側は数的不利の中でどうやってボールを奪うかをポイントに進めていきました。数的優位が作れているときは、上手くパスが繋がっていました。どうやって数的優位を作るのかはこれからの課題です。これからも子供たちの感性を伸ばしてサッカーを楽しんでいってもらえたらと思います。</p>	

バルセロナ	テーマ： ボールを守る
<p>先月のテーマである「攻守の切り替え」を発展させ、ボールを守ることをテーマとしました。「パスを出す&パスを受ける」ことを成立させるために、技術的にはボディバランスと体の使い方（重心を下げる）、ボールを止めることにフォーカスを当てました。ボールが止まっているという基準をはっきりさせたことで理解は進みましたが、まだまだずれてしまうことが多いです。引き続き取り組みながら「ボールを蹴る技術」へと進んでいきたいと考えています。ドリブルだけでなくパスも使いながらボールを守るために、レシーバーの判断力向上から働きかけました。パスライン（入り口）を確保出来ているか、ポジショニング（出口）は考えているか、をポイントに進めました。とても理解は早く、周りを確認する時間が増えたことは良かったです。パスへの判断力（パスの角度と強弱）まで働きかけることは出来ていないので、次回のポイントとしたいと考えています。そしてボールを守ることから、パスで敵を探るところまで発展し、より視野を広げ判断力を高めたいと思います。今は前を向く意識は下がったように見えますが、突破力を失ったわけではないので、広い視野と判断力が向上してきたら再びもう一段高いレベルで突破力を磨きます。子供達は真っ直ぐ話を聞いてくれます。その素直さを壊さないようにしながらも、コーチの考えを越えてきてくれるようになってもらいたいと伝えています。これからも子供達の大きな可能性を引き出してもらえるよう指導にあたりたいと思います。</p>	

Jr. ユース (A)	テーマ： 守備（ボールを奪う）
<p>今月は特に守備面の強化に取り組みました。相手ボール保持者に対して、しっかりとアプローチに行けるのはいけるのですが、スタートポジションが悪いため奪うタイミングがつかみにくいと、相手に突破の際を与えてしまうことが多くありました。「スペースを消す」ことから意識してポジショニングを取る事を理解してもらい、実行していくなかで、パスコースを限定できたり、ボールハ寄せやすくなることを感覚でも掴んでもらえるようになってきました。いまだ、ポジショニングのズレはありますが、経験と共に制度が上がっていくと思います。また、こういった守備戦術も具体的に理解していくことで、試合でのボール奪取も意図的に奪える回数が増えてきました。引き続きポジショニングの改善を行いながら、今後はボールを奪ったあとのゲームの進め方の理解が必要になってきますので、ボールを奪った先の事も考えて判断できるように積み重ねていきます。トップリーグも半分が終わり勝利を掴むための難しさを選手達自身が痛感していることと思います。いくつもの困難を乗り越えながら力を付けられるように引き続き戦って行きます。また、4月よりクラブユース選手権も始まります。1つの目標でもある「関西大会で勝つ」掲げた目標、それ以上を達成できるように、決意と覚悟をもって戦える集団になって行きます。</p>	

Jr. ユース (B)**テーマ： ボールの置き所を定める**

殆どの選手がパスをする時やドリブルする時のボールの置き所が定まっておらず、試合中などに多くのミスが気になったので、今月も蹴り足と立ち足の関係性のことを説明したうえで、自分自身の「ボールの置き所」を定めることを重点的に取り組みました。フリードリブルでは、常に試合を想定したドリブルをすることを前提に、スピードを遅くして蹴り足と立ち足のことや、ボールの置き所を意識させてみたり、スピードを上げてより実践に近い状態でどこまで同じボールの置き所で触れるかを練習しました。やはり、まだミスが多く、置き所が定まってきている選手は少ないですが、継続して取り組むことでより正確な位置にボールを置けるように技術の向上を目指していきたいと思います。パスのトレーニングでは、先月から継続して行っている、止めると蹴るといった基本的なパスや立ち足を固定した状態のノーステップでのパスを行いました。ノーステップでのパスでは、上半身の使い方や振り上げた足をまっすぐ振り下ろすことなど、様々な視点からのアプローチをしました。ここ数ヶ月で色々な説明をしたことで、少し頭の中が整理出来ていない選手がいますが、チーム全体としても前を向き続け集中して練習に取り組んでいるので、このまま継続していきたいと思います。今月からCチームも始動し、先輩方を追う立場から後輩たちに追われる立場に変わったことで、意識が変わった選手がいたことは非常に良いことだと思います。しかし、全員がそういう訳ではなく、まだまだ未熟な部分や自分に対しての甘さを抱えている選手もいるので、高知合宿等を通して、Bチーム全体で更に成長していけるように指導していきたいと思います。

Jr. ユース (C)**テーマ： 新しい環境に慣れる**

今月からCチームとして始動し、小学生の時とは違って、様々な変化が生じると思いましたので、今月は新しい環境に慣れてもらうために色々なことに取り組みました。トレーニングでは、5号球に慣れてもらうこととして8種類のリフティングに取り組み、Bチームの先輩方と同じメニューを行う中で、中学生の様々なスピード感（身体的な速さや判断の速さ）を実際に肌で感じてもらうこともしました。その中でも、非常に真剣にサッカーに取り組む姿や先輩方に必死についていく姿が印象的でした。サッカー以外の面では、まだ小学生ということも踏まえて、チームのルールや一般の公共施設の利用時の注意、また中学生としての心構えを重点的に取り組みました。高知合宿等のチーム活動や中学生として様々なことに取り組んでいく中で、色々な経験を積んでいくと思います。成功したことや失敗したことなど、一つ一つの経験を大事にし、サッカー選手としても、一人の人間としても大きく成長していけるように指導にあたっていきたいと思いますので、これからの1年間、よろしくお願い致します。