

バンディオンセ神戸10月 活動報告

バイエルン | **テーマ： 判断スピードの向上**

判断スピードの向上に重点を置いてトレーニングを進めました。3色鬼ごっこでは、攻守両面を考えながらプレーすることをポイントに行いました。最初は、逃げるなら逃げるだけ、追いかけるなら追いかけるだけと攻守を分けて考えてプレーしていましたが、回数を重ねることに先回りをして攻守を入れ替えるプレーが増えてきたのは良かったです。

1対1では4つのゴールで行いボールを広角に運べるようなオーガナイズで行いました。頭の中で他の空いているゴールがイメージできるようにってきたことで精神的に落ち着きだし、ドリブルもゆっくりにできるようになってきたのが良かったです。

ゲームでは、複数のボールを使いボールに1人1人が触られる時間を増やせるよう行いました。積極的に前を向こうとする姿勢やボールを奪いに間合いを詰めようとする姿勢が良かったです。疲れてきて集中力が切れたと、判断スピードが遅れ敵とぶつかりながら強引に前を向くプレーが増えてくるのは今後も継続して取り組んでいく課題です。しかし、集中が切れかけた状態からもう一度集中力を取り戻してプレーできるようにっていったことは成長を感じました。

今後子どもたちが成長サッカーを楽しんでいけるよう指導にあたっていきたいと思ひます。

マンチェスター | **テーマ： レシーブ（ボールコントロール）**

ゲーム中、相手の位置を意識してプレーできておらず、意識の大半がボールコントロールになっていました。そこで、顔を上げてボールに触れるようにドリル形式のトレーニングをたくさん行いました。今後も継続していかないとはいませんが、技術が向上してきたこともありゲーム中にはボールに捉われることなく、周囲の状況を確認できる回数が増えていきました。それができるようになってきて、相手の位置に気づけるようになっていきました。ボールコントロールの1stタッチでどの方向に転回するか？という点で次のプレーへ移るスピードが変わってきます。方向転換が1stタッチからできない事が多かった為、相手に追いつかれる。寄せきられる。ことが多く、相手との間合いを上手く取れていませんでした。そこで、1stタッチで角度を変えることにも意識してもらいました。技術不足は認めませんが、少しずつ角度を変えられるようになり状況にマッチした判断をみせてくれるようになりました。あとは、間合いを掴めるように判断と決断のスピードを上げる事に重点を置いて練習を行いました。ボールコントロールで発生するストレスをより減らし、状況の把握や適した判断が良い習慣となるように引き続き力を付けてもらえるように取り組んでいきます。

ミラン | **テーマ： 突破**

今月は先月の取り組みの内容と関連させて主に突破について取り組みました。リフティングでは、様々な箇所（インサイドやアウトサイドなど）で触る感覚を養うことと体の使い方（バランス）について取り組みました。選手たちも少しずつ体の使い方が上手くなってきているように見えます。1対1や2対2の練習では、最初に突破について説明すると大半の選手は理解して突破にチャレンジしてくれました。しかし、間合いが詰まっている状態にも関わらず強引に突破を狙うなど、あまり良くない突破が何度も起きていたため、間合いや判断についての説明を行い、その説明を踏まえた状態で1対1や2対2に取り組んでもらいました。すると、様々な駆け引きや判断の勝負が少し見ることが出来たので、着実にレベルが上がったように思えました。選手たちも練習中は一生涯生命取り組み、失敗が続いても、気持ちを切り替えて何度もチャレンジしていたので、色々なチャレンジが沢山出来るよう指導に取り組みたいです。

バルセロナ | **テーマ： 敵を外す**

テーマに対して「視野を外す」「逆を取る」の2つとなりますが、特に「逆を取る」ことに重点を置きました。敵の逆を取ることで、身体能力差を上回る技術を身につけることが出来ます。逆を取るポイントとしては「間合い」と「仕掛け」です。攻撃側はまだ敵との距離をうまく取れず、仕掛けが上手くいき逆を取っている状況になってモティバランスを崩して勝利を逃す場面が見られます。しかし、勝負が決まる前に有利不利を感じられるようになってきています。イメージとアクションが一致すればもっと成功します。守備側の上手さは大きく伸びました。逆を取ってくる敵に対して「先読み」して勝つことが出来るようになりました。ゲームでは「意図してプレーする」ことをポイントに進めました。そのためには、「今何が起きているのか」を感じ取ることから始まります。サイドチェンジやカウンターを「意図してプレー出来る」ようになってきたことはとても良かったです。ただ、プレーに連続性が足りなく、すぐに途切れてしまうので「攻守の切り替え」へとポイントをシフトしました。判断力の成長も感じる今月でした。そこにモティバランスとボールコントロールの成長が追い付いてくれればもっとプレーが楽しくなると思ひます。サッカーが上手くなることはもちろんですが、サッカーでの成長を通して人として豊かな心を養えるよう指導にあたっていきたいと思ひます。

Jr. ユース(A) | **テーマ： 戦い抜く**

11期生にとって最後の大会が終了してしまいました。神戸市予選から戦い、神戸市予選では見えない重圧がある中で平常心を保ってできるほど遅く成長したことを感じていました。しかし、県大会ではなかなか思い通りの試合運びができない厳しい戦いばかりでした。最後の試合では選手達自身、「負けてしまうかも。」という将来が見え隠れし始めた頃から、勝利＝得点となり、得点に至るまでの戦い方が一気にどこかへ飛んで行ったかのように振ってしまっていました。ゴールを目指す上で伴うリスクの管理を徹底しておこなってきたにも関わらず、そこを疎かにしてしまいました。カウンターを意識した守備も当たり前のように行っていたことが出来ていなかった。精神的な不安や焦りから力を発揮できなかったことが、結果的に得点に至りませんでした。しかし、それが本来の実力だと思っています。最後の試合で全力で最後まで戦い抜いたことで、今までにない自分（本来の実力）に気が付くことができたと思っています。もっと早く経験する事ができたら、という思いもありますが、高田宮杯だからその経験です。全力で戦ったからこそ学ぶことができました。残りわずかな活動を通してこの学びを次の高校年代で糧とできるようにしていきたいです。

厳しいことを書いていますが、サッカーを全力でやる。ということは、人生を全力で生きる。に置き換えられると思ひます。サッカーを通して、魅力ある大人へ成長してもらえるように指導していきます。

Jr. ユース(B) | **テーマ： 新人戦に向けて**

12期生全員が揃って活動を行うようになり本格的に新人戦に向けて準備が始まりました。それと同時にチームメイトとの競争も始まっています。

サッカーでは、前半は判断スピードの向上を狙いとし、オフ・ザ・ボールからの勝負を意識して取り組みました。後半はディフェンシブサードからミドルサードにかけてのビルドアップについての考え方とミドルサードでの考え方についてチームとして考えを合わせて取り組んでいきました。また選手たちの多くは、内面にチームメイトとの競争のことを抱えているようにも感じます。練習ではポジション争いをするライバル。試合では協力する仲間。この人間関係を乗り越えて、意識を自分に向けて努力を重ねていける人として成長して欲しいと思います。

まずは1戦必勝。予選リーグを突破できるよう全員で闘いましょう!!

Jr. ユース(C) | **テーマ： 間合いと判断力の向上**

今月も先月に引き続き攻撃と守備の両方から間合いについてのトレーニングを行い、更に少しずつ判断力の向上を狙いとして1対1やポゼッションに取り組みました。フリードリブルは継続して行っており、今月もドリブル中の体の向きや速くを見ること、ボールを運び出す時の角度に重点を置いてトレーニングを行いました。全体的に見ても、ドリブルに対しての意識が変わりつつあり、積極的に取り組んでいる気がします。間合いについては、今月も守備の時の間合いでは詰めず、攻撃の時の間合いでは詰まる事が多かったため、1対1のトレーニングの時に、間合いの取り方や距離感について説明しました。最初の頃は、頭では理解してはなかなかプレーに移すと思うようにはいかず、ストレスを抱えているように見えていましたが、繰り返し行ったことで、自分の間合いが取れる選手も少しずつ増えてきています。継続して取り組むことで精度を上げていきたいと思ひます。判断力については、ポゼッションの時にリカバーについてレシーブについても判断がまだ遅いので、引き続きポゼッションのトレーニングに取り組み、更に判断力を向上させて、選手たち自身の可能性を広げることが出来るように指導していきたいと思ひます。今月から、新中学一年生の体験が始まったことで、サッカーに対しても、自分たちの行動に対しても、自覚をもって行動する選手が増えてきているように感じます。なので、選手たちの成長を止めるこ