

バンディオンセ神戸12月 活動報告

バイエルン	テーマ： 体の使い方とボールコントロール
<p>今月は主に体の使い方とボールコントロールにつ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、リフティングを通して股関節周りの柔軟性を向上するという狙いを持って取り組みました。最初の頃はなかなか足も上がらず、股関節周りを上手く使えていない印象でしたが、その都度アドバイスをすることで、少しずつ良くなっていったように思います。ボールコントロールのトレーニングでは、コーンを使ったジグザグドリブルやコーンなどの障害物にぶつからないようにドリブルを行うなど、いかに自分の足元でコントロール出来るかを重点的に行いました。月初めのトレーニングやゲームでは、自分の足元からボールが大きく離れることが多く、コーンにぶつかることや相手に奪われるなどのミスが多く目立ちました。このようなミスを少なくする為に、ボールタッチの大きさについて説明したり、また、スピードを遅くしてボールをまずドリブルをすることなどにも取り組んでみました。最初はなかなか上手くいかず、集中力が切れていた選手が何人かいましたが、繰り返し行ったことで少しずつ成功する回数が全体的にも増えていきました。結果として、ゲームなどにもいい影響を及ぼしているように思います。今月は特に練習中の雰囲気良く、トレーニングに対しても積極的に取り組んでいます。この良い雰囲気は壊さずに、更なる選手たちの成長に繋がるように指導していききたいと思います。</p>	

マンチェスター	テーマ： 予測力の向上
<p>勝負の開始が遅れていたため、判断のスピードをキーワードにトレーニングを進めました。1v1では、勝負のタイミングを早めること、敵の逆を取ることをポイントとしました。敵との距離感が掴めるにつれて有利な状況（勝てそう）と不利な状況（負けそう）を読むようになりました。ゲームでは、敵の攻撃を止めて終わらないこと、ボールを奪いきり攻め返すことを始めの目標としました。1v1と同様に、「取られた」という結果がつく前に「取られそう」という読みが出ていました。ただ、敵が複数かつ連続して奪いに来た時に技術が追いついていません。判断のスピードは上がっているのに、技術のズレが改善できればさらに時間を作ることができアイデアの幅が広がってきます。技術の改善は次の課題とし、子供達のセンスをどんどん引出したいと思います。今月後半では「闘争心」についても触れました。敵と戦うことだけでなく、自身と向き合う強さについても話しました。ルールを守ることが前提ですが、ファールが起きて立ち上がりプレーを続けるたくましさが見られたことはとても良かったです。来年も「子供の成長」を最優先に、サッカーを通じ、サッカー以上のことまで伝えられるよう指導にあたりたいと思います。</p>	

ミラン	テーマ： 間合いを詰める
<p>リフティングやドリブルトレーニングでは技術向上を目指しました。リフティングではボールを触る場所や回数・順番を指定しながらボールに触れてもらいました。（例：インステップ→もも肩、インステップ右足2回、左足2回（繰り返す）など）最初は上手くコントロールできずに苦戦している様子でしたが、回数を重ねることにボールをスムーズに上げられるようになり、成長を感じられたのは良かったです。ドリブルトレーニングでは、まだまだドリブルでのボールを運ぶ幅や深さは継続して磨いていきたいところではありますが、幅を出そうとしたり、ボールから目を離そうとしたり上達したいという意欲がよかったです。ゲームでは、先月に引き続き「判断スピード」と「逆を取る」をポイントに取り組みました。特に改善したのは、ディフェンスでした。抜かれそうだから間合いを詰めに引く。というのが気になりました。闘争心という観点から観たときに勝つために間合いを詰めること。またサッカーの戦術的にもボールを奪って攻撃につなげていくためには間合いを詰めていくことが大切だと考えます。間合いを詰めることになりましたが、寄せるタイミングやステップなど技術的な部分はまだまだ継続してトレーニングが必要です。これからも困難なことにも運しく挑戦し自分の将来の可能性を広げていくことに繋げていってもらえるよう指導にあたりたいと思います。</p>	

バルセロナ	テーマ： 相手のプレッシャーを受けない
<p>先月まで、ボール際の局面のどこを中心に練習をしてきたこともあり、相手の守備を受けて突破することから始まってしまいます。ボール際の局面も非常に大事ですので、欠かすことが出来ませんが、それに伴う、デメリットもあり目立ってきている様子でしたので、今月は相手のプレッシャーを受ける前に勝負することを練習を行いました。ピッチ全体（人のいる位置とスペース）を把握し、ゲームの流れにフォーカスしながら、どうしても相手のプレッシャーを受けずに相手ゴールへ迫れるかを判断してもらいました。最初はボールから、相手選手から離れて攻める方向へ前進しにくいレシービングをしていた為、ボールを持って相手選手のプレッシャーを結局受けてしまっていました。徐々に、相手と入れ替わられることを狙い始めたり、あえて一旦相手を引き付けておいて味方をフリーにさせたりと工夫が出てきました。守備側の強度も上げながら、更なるレベルアップを目指していきたいと思います。</p>	

Jr. ユース (A)	テーマ： 高校年代に向けて
<p>とうとう最後となりました・・・。</p> <p>今月は、リズム感を養うトレーニングを導入し自分の感覚にない状態で身体を動かし始めたことで、他人の感覚と合わせられるようになっていき、個人のプレーエリアが大きくなり、同時にプレー時間に余裕ができるなどの変化が出てきました。それにより、守備側の強度があがり攻撃側のミスが目立つようになってきました。その中でミニゲームを中心に、ゲームの流れを読む力を養いました。高校年代では、よりスピードが上がります。その中で冷静にプレーが出来ないと、適した判断と決断ができません。少しでも能力を引き上げられるようにと練習を行ってきました。ここからは、次のステージでの躍進を期待しています。</p> <p>11期生の選手皆さん、3年間お疲れ様でした！いろんな事がありましたね。 最後までやり抜いてきたこと、簡単ではありません。今になって気が付くこと、いっぱいあるのではないのでしょうか？ これらももっと困難なことがあると思いますが、自分で身に付けた「やり抜く力」を発揮してプラスに転換して下さい。 いつまでも応援しています！！</p>	

Jr. ユース (B)	テーマ： 間合い
<p>10月下旬に開幕し約2か月間。全11試合を戦い抜いた新人戦が終わりました。新人戦は“通過点”だからこそ、この新人戦を終えたときに自分たちの現在地から目指す目標への道のりがきちんと測れるようにするために、チームとしては最後まで全力で勝利を目指して闘うことを選びました。</p> <p>中学生年代という枠では、残り時間が少なくなりつつあります。この新人戦で観えた目標までの道のりを乗り越えて“関西で勝てるレベル”という基準に到達するには、これから「人に勝る努力の量」と「工夫による質の高い努力」が必要となり、残された“時間の使い方”がますます重要になってきます。これからも将来を見据えながら、驕らず、怯まず、威風堂々と中学生ラスタイヤーを悔いのないよう過ごしてください。</p> <p style="text-align: center;">頑張れっ!!12期生!!</p>	

Jr. ユース (C)	テーマ： 逆を取る
<p>今月は継続してボールから視野を外すことに加え、相手の逆を取るということに取り組みました。今月のフリードリブルではドリブル中にボールを見ないこと、常に2人目や3人目まで逆を取るイメージを持って行いました。選手自身の様子を見るとなかなか納得のいっていない様子ではありますが、ミスの回数も減ってきており、よりリラックスした状態でドリブルを行っているように思えます。ポゼッションのトレーニングでは、間合いについてと選手の位置やスペースの把握について継続して取り組みながら、相手の逆を取ることにチャレンジしました。まだまだ自分の間合いで勝負出来ていなかったり、スペースに気付いていなかったり、相手の逆を取れなかったり様々な課題を残している状態ですが、その中でも、練習試合などのゲーム形式の中で成功する回数が全体的にも増えてきている傾向にあるので、継続して取り組むことで成功の回数を増やし、精度を上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、立て続けに公式戦があり、精神的にも肉体的にもタフな時期を過ごしました。この時期に得た経験は選手たち自身にとっても成長の糧になると思います。来月には1年生の集大成のU-13選手権大会神戸予選が始まります。その中でも、自分たちの目標を見失わずにどれだけ取り組めるか、一つ一つの「価値」にこだわって指導にあたりていきたいと思います。</p>	