

2010ナショナルトレーニングセンター-U-12北海道(後期) HFAテクニカルレポート



2010年10月15～18日

【報告者】山橋貴史 尾見秀樹 ほか

期日:2010/10/15～18 札幌サッカーアミューズメントパーク/札幌サンプラザ

参加:40名

指導スタッフ

【ナショナルトレセンコーチ】

山橋 貴史 山崎 茂雄 星原 隆昭 慶越 雄二
松田 哉 浮田 あきな 尾形 行亮

【地域スタッフ】

尾見 秀樹 神田 法人 松井 芳樹 川口 卓也
安田 秀憲 伊藤 公 中川 博人 星 和彦
関原 英彦 喜多 進 千島 広丸 永田 壘 津元 靖史

【トレーナー】

笠原 靖彦 山本 泰雄 菅原 和侑

◆◆◆トレーニングから◆◆◆

北海道トレセンスタッフ 神田 法人

<実技①> 全員でGKトレーニング

緊張感漂う中での最初のトレーニングであったが、動きながらコミュニケーションを取っていくことで、選手から笑顔が見られるようになっていった。様々なボールファミリアを行いながら、体も心もほぐれていった様子がよくわかった。また、ピッチが雨で濡れている中であったが、濡れることをいやがらずむしろ楽しみながら転がっていた姿は印象的であった。

<実技②> テクニック

“質”の向上を目指してトレーニングを行った。ボールを扱う技術が身につけている選手がほとんどであったが、パススピード、コントロールの質を追求していくと、精度が落ちていった。また、“観る”ことを合わせて追求していくとさらに精度が低くなっていった。しかし、常に意識することで、繰り返してトレーニングすることで少しずつ質の向上が見られるようになり、日常のトレーニングでの習慣化がもたえられる。

“観る”“観ておく”ことができるようになってきても、原則、優先順位の理解が低いため、良い判断に結びつかないプレーも多く目についた。ゴールを目指すためにどのようなプレーを選択することが有効なのか、そのためのオフの準備、関わりを意識するトレーニングをすることでプレーの改善が見られてきた。

<実技③> ボールを奪う

“積極的に奪う”ということ意識させながらトレーニングを行った。選手の守備の意識は低く、アプローチはするけれども奪うための守備になっていない選手が多かった。積極的に奪うことをコーチングで働きかけ、相手がプレッシャーを感じる距離、ボールの移動中に意識させることで次第にポジショニング、アプローチスピードに改善が見られるようになった。また、グループで奪いに行くこと、そのためのポジションを意識させることで、選

手自らがコミュニケーションをとりながらチャレンジ&カバーができあがっていった。コンタクトする場面も増え、積極的かつねばり強い守備ができるようになっていった。

<実技④> フィニッシュ

4種年代であるため、特にボールをしっかり捉えること(インパクト)とシュートの精度基本におきながら、動き出しやコントロールの質を高めていくトレーニングを行った。余裕のある場面では精度の高い選手が多かったが、“コントロールからシュートまでを速くする”ことをコーチングしていくと、途端にゴールを観られなくなりシュート精度が落ちていった。ドリルの中で繰り返し行っていくことで徐々に改善は見られたが、日常のトレーニングでの習慣化が求められる。この場面でも観ること、観ておくことが課題としてみられた。

<実技⑤> ポゼッション

ボールを失わないようにゴールを目指すことを意識させながらトレーニングを行った。テクニックのトレーニングでもあらわれたように“観る”“観ておく”ことが習慣化していないため、ボールを失ってしまう場面が多く表れた。ポジショニングをコーチングしながら原則・優先順位を意識させることで幅と厚みを作りながらゴールを目指すプレーに結びつけることができるようになっていった。また、これまでのトレーニングの積み上げも、このトレーニングの中であらわれ、積極的にボールを奪いにくる中でのポゼッションとなったので、質も高めることができた。

◆◆◆生活面から◆◆◆

北海道トレセンスタッフ 星 和彦

オフザピッチの様子については、特別問題になるようなことはなかった。ただ、食事については、個人差があり、3泊4日の合宿中だけでなく、日々の体作りという点で、しっかり食事を取る習慣が定着していない選手が多かったように思われる。引き続き、健康管理についての知識をもたせ、よい食習慣が身につくよう働きかけていく必要がある。自分の物の管理やあいさつ、時間を守ることなどはよくできていた。

◆◆◆女子◆◆◆

ナショナルトレセンスタッフ 浮田 あきな

今回女子選手は2名参加したが、体調不良によりトレーニングを見学することが多かった。技術的には男子との差は少ないが、スピード・体格的に差はある。技術の向上を図ることはもちろんのことだが、男子に混合しても全日程をこなしていける選手(メンタルの強い選手)を育てていくことが重要である。次年度への課題として検討していきたい。

◆◆◆指導者講習会◆◆◆

北海道トレセンスタッフ 関原 英彦

今年度は、札幌地区のトレセンスタッフの方々が多数参加していただき、定員 50 名の開催となりました。年齢別に2グループでの実技を行ったことや、レクチャーでの身近でかつ大切な部分の内容が受講者の皆さんにとってとても好評でした。NTCU-12 が地域で開催される大きなメリットがそこにあるように感じられました。

ただ、ここ数年、開催が札幌ということもあり、遠方の方の参加が少なくなっているように感じます。北海道という地域性を考えればやむを得ないことですが、北海道のサッカー発展のために、各地区から多くの指導者の皆さんの参加が望まれるところです。

◆◆◆ドクターから◆◆◆

北海道大学病院整形外科 笠原 靖彦

今回のナショナルトレセン U-12 北海道は、2010年10月15日から18日の日程で、札幌サッカーアミューズメントパーク(SSAP)で行われた。15日から17日夕方までは笠原が、17日夕方から18日までは西岡第一病院山本泰雄 AT が帯同した。4日間で、トレーニング6回をこなす日程であった。初日からあいにくの雨天と低温に見舞われ、うがい・手洗いの励行、食事指導、睡眠時間の確保について徹底した。幸い発熱者や、感冒症状を訴える者はいなかった。女子選手2名が、合宿前からの感冒、月経痛のために途中離脱となった。外傷者も大半が打撲で、ほぼすべてのメニューをこなすことができた。突き指、内転筋痛を訴えた2名に対し、近医へ情報提供し受診を促した。ほかに集合時のメディカルチェックで、有痛性外脛骨を疑う者に対しても近医へ情報提供し受診を促した。これらの3名を含めて、長期離脱を余儀なくされるような重傷者はいなかった。

◆◆◆全体を通して◆◆◆

ナショナルトレセンスタッフ 山橋 貴史

W杯南アフリカ大会での日本代表の活躍もありサッカーへの関心が高まっていることを実感する NTC U-12 北海道でした。参加選手のトレーニングに取り組む意識の高さや指導者講習会への参加人数に表れていました。北海道の選手達はボールを扱う技術は身につけている選手が多いがパスを受ける前に観ておくことや原則の理解がなくゲームの中で動きながら技術を発揮できない選手が多かった。また、守備はボールを奪うことが習慣化されていないことと NTC に選ばれるような選手は所属チームで守備を要求されていないのではないかと思うほど守備の意識が低かった。しかし、TR で奪いに行くことを強調しポジショニングをコーチングされると選手自ら判断しチャレンジ&カバーを選手同士でコミュニケーションを取りながらやろうとしていた。シンプルなコーチングによって選手が変化することを改めて実感しました。そしてこれまでは U-12 年代の選手達は秋に公式戦がなくコンディションが悪い選手もいましたが今年度はリーグ戦が NTC 開催間際まで各地区で行われていて選手のコンディションも良かったです。指導者講習会にも多くの指導者が参加しました。シンプルなトレーニングで分かりやすかったという意見が多かったです。そしてコーチングによって選手が変化することを見て指導者としての関り方を考えさせられたという意見もありました。講義ではこれから我々が出来ること、していかななくてはいけないことについてディスカッションの時間を取りましたが活発な意見交流ができて好評でした。最初にも書きましたが日本代表が W 杯で活躍して世界でも闘えることを見せてくれたことで多くの指導者と選手に勇気と希望を与えたと思います。世界トップ 10 を目指して方向性を共有して進んで行きたいと思います。

2010 ナショナルトレセンU-12 北海道



		15日(金)			16日(土)			17日(日)			18日(月)				
		選手	スタッフ	講習会	選手	スタッフ	講習会	選手	スタッフ	講習会	選手	スタッフ	講習会		
07:00	札幌サッカー アミューズメントパーク (SSAP)				朝食			朝食			朝食			07:00	
07:30														07:30	
08:00														08:00	
08:30	〒007-0032 札幌市東区東雁来12 条3丁目1-1 TEL: 011-791-9900													08:30	
09:00							受付							09:00	
09:30														09:30	
10:00	札幌サンプラザ 札幌市北区北24条 西5丁目 TEL: 011-758-3111				トレーニング① テクニク			トレーニング③ フィニッシュ			ゲーム			10:00	
10:30														10:30	
11:00														11:00	
11:30							実技①						閉会式	11:30	
12:00					昼食			昼食			昼食		解散	12:00	
12:30														12:30	
13:00							昼食				昼食			13:00	
13:30														13:30	
14:00	受付・集合完了													14:00	
14:30														14:30	
15:00	全員で GKTトレーニング & ボールワーク				トレーニング② ボールを奪う			トレーニング④ ポゼッション						15:00	
15:30														15:30	
16:00														16:00	
16:30							講義①				講義②			16:30	
17:00	入浴				メディカル 入浴			入浴			閉講式			17:00	
17:30	メディカル チェック													17:30	
18:00														18:00	
18:30	夕食				夕食			夕食						18:30	
19:00														19:00	
19:30														19:30	
20:00	開会式 ガイダンス レクチャー				アディダスより レクチャー			大塚製薬より レクチャー						20:00	
20:30	グループ別 ミーティング				グループ別 ミーティング			グループ別 ミーティング						20:30	
21:00														21:00	
21:30	打合せ				打合せ			打合せ						21:30	
22:00														22:00	

※多少の変更あり