

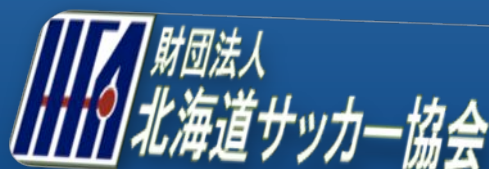
ナショナルトレセン U-12

【北海道】前期

2011年4月22～24日

【報告者】 山崎茂雄

場所 札幌サッカーアミューズメントパーク
宿泊場所 札幌サンプラザ



北海道のゴールデンエイジ 彼らの将来を見据えて

今年で前後期開催の2年目となる2011年ナショナルトレセン U-12【北海道】前期は、選手36名を招集し・指導・運営・医療スタッフ総勢17名で(実技:札幌サッカーアミューズメントパーク、宿泊:札幌サンプラザ)昨年より招集人数を若干縮小しての実施となった。選手達は、初日では緊張感が見られたものの2日目より次第に固さも取れ始めそれぞれの個性を発揮し始めた。

2泊3日の今回のキャンプでは、3回のトレーニングの後、最終日にグループ対抗のゲームを実施してまとめとし、後期へ向けての成果・課題の確認の場とした。

1. キックとコントロール

2人1組で距離を変えて基本的なキック(インサイド・インステップ)を行った。15mほどのインサイドキックでは、コントロールした足が踏み出す一歩目になるように体軸を移動しながらファーストタッチの質を高めた。コントロールからキックでは、ボールの置きどころやコンパクトスイングによるパスの質に働きかけた。また、距離を伸ばしてのインステップキックでは、的確な立ち足の踏み込みや膝のかぶせによる低い弾道のキックにチャレンジし、ボールの回転なども意識してイメージを持って取り組んだ。

トレーニング

2010 ナショナルトレセン U-12 の内容を踏襲し、

- ① テクニック
- ② ボールを奪う
- ③ ポゼッション

の3回のトレーニングを行った。また、トレーニングに入る前に

- コーディネーション
- ボールフィーリング & キック

の時間を確保しファンダメンタルな動きや技術の意識と質に働きかけた。



北海道での一貫指導をブロックトレセンから！！
日本代表とオリンピック代表を2015年までに輩出する！！
和歌山国体(2015)までには優勝を！！

踏み込んだ足の位置や膝の曲げ具合、キックの面を作ることなど基本的な技術に課題が見られ改善を図った。

2. テクニック

テクニック(判断を伴った技術の発揮)ではドリルトレーニングを通してパス&コントロールの正確性～観ておく・動きながら観るなどの準備、判断を伴った(リミテッドプレッシャーをかける)技術の発揮を求めた。そしてその中でも特にターンの技術とワンツーでの突破に指導のボリュームを厚くして取り組んだ。全体的には、動きながらのコントロールとマーカーへのパスの質の習得に時間がかかってしまい、ボールを受ける前の準備「観ておく」「観る」などの Off での準備に課題が残った形になった。

TR・Game では、相手のいる状況下でゴールを目指す意図を持った技術の発揮を求めた。ボールを受ける前に良い準備をして、情報を収集していれば(視野の確保・ポジショニング・アクションなど)状況に合わせた技術の使い分けができる。

実際の TR では、判断を伴った技術の発揮の部分で個人差が見られた。メッセージ性のあるパスやスペースに侵入してのターンなどの意図を持ったプレーも見られたが、ボールを受ける前の準備不足により、味方を探すうちに相手に寄せられて突破の糸口を失う場面があった。有効に視野を確保しポジションを取りながらどのようにボールを引き出すか判断できる力を向上させたい。

3. ボールを奪う

ボールを奪うために、ボールの移動中にボールに寄せる意識や、全員で一つのボールに対して自分のやるべきこと(2nd ディフェンダーは同一視野を確保してボールを奪う準備をすることなど)の質も高まりを見せた。TR を行っていくうちに、次第に活気が出てきて、選手達のボールに対しての執着心や、フィジカルコンタクトをする機会も増えた。

今後、選手がインターセプトの意識を強く持ちながら、ボール保持者の状況を見て良いポジションを取れるようになることで、ファーストタッチに対する準備・判断力を高めて奪い切る力を向上させたい。更に今後この年代として、1対1の力は言うまでもないが、味方と協力して意図的にボールを奪える技術と判断力をつけて行きたい。

4. ポゼッション

ボールワークでは、これまでのトレーニングでパスの質やコントロールの質が向上していることがハッキリ解るプレーが多く見られた。ここでのボールワークは、テクニックの質を求め、攻撃方向を意識し自分・出し手・もう一人の味方との関わりを持ちながらのプレーの質も求めた。簡単にボールを失うことなくゴールを目指すには、テクニックをベースにしたオン・オフでの関わりが大切になってくる。例えば TR-1 の



ゲーム

3日目に12分×4セット(4グループ)による8対8のゲームを行いまとめとした。

最終日のため、スタートは若干動きが重たいプレーも見られたが、徐々に運動量や球際でのコンタクトプレーも増え、集中したゲーム展開となった。

開始時は、ボールに対して全員が関わりを持ってプレーするイメージが薄く、ボールを簡単に失う、失点をするといった現象が見られたが、ゲーム間のチームミーティング(5分程度の簡単なもの)で意識も変わり、選択肢のあるプレーも増えて行った。

試合終了後には選手達も充実した面持ちで閉会式に臨んでいた。



3対3+2 サーバーでは、ボール状況と味方に加え、特に相手を見てプレーをする習慣の必要性を感じた。ボールを保持した時に有効に視野を確保できずに孤立するシーンが目立った。やはり自分とマークの関係だけでなく、ボールの移動中のポジショニング(幅・厚み)やタイミングを図った動き出しなどにより相手の変化やスペースを意識して利用するプレーに発展させて行きたい。

また、GKと連携した攻撃も重要な成功要因である。特にGKがボール保持した時に周囲の選手達が判断を休めてしまう傾向が見られた。GKのフィールドプレーヤーとしての力(パス&コントロール、判断)を養うと共にフィールドの選手達のボールの引き出しや関わりも習慣にして行きたいものである。

5. GK

今回招集された4名の選手は、「身長が高い」「反応が速い」「前への意識が高い」などそれぞれに特長を持っていた。

GKも基本的にはFPと一緒にトレーニングし、トレーニングの合間にGKとしてのTRを行った。TRは昨年度の秋のナショナルトレセンメニューをベースにして行った。また、パスの質、スローイングの質、サポートの意識をゲーム時に改善できるような、TRを取り入れた。GKの基本技術では、課題意識を持ち、どの選手も意欲的に取り組み、一つ一つ技術を積み重ねているのを見ることができた。

前述にもあるとおり、パス&サポートの意識、効果的なディストリビューションという点では、まだまだ課題があり、多くの時間で意識が低かったりプレーに雑な面が見られた。しかし、トレーニングを追う毎に意識の高まりが見られたもの事実である。

シュートストップに関しては、的確なポジションを意識して取り組んでいた。また、前への狙いも見られた。しかし、ボールがすでにシュートレンジに入っているのに構えていなかったり、1つのプレーで満足してしまったり、連続した動作になっていないなどの課題が見られた。指導者が声をかけ続けると、やろうとすることができる。今後、ゲームにおいて、常に関わり続けること・良い準備を行うという意識を強く持って習慣づけられると、より選手の特長が生かされると考える。

今回のナショナルトレーニングセンターU-12【北海道】前期を開催するにあたり、主管：北海道サッカー協会、協力：札幌サッカー協会、会場：札幌サッカーアミューズメントパーク、宿泊：札幌サンプラザの関係の皆さまに厚くお礼を申し上げますと共に、事前準備、シミュレーション、選手指導、映像、運営、医療関係など常にプレーヤーズファーストの精神で取り組んで頂いたU-12北海道トレセンスタッフの方々に重ねて御礼を申し上げます。



おわりに

小学5年生を終了したばかりの子供たちは、あどけなさが残り一生懸命にサッカーをする姿は、真剣さと純粋さが溢れていた。

また、視点や意識が変わるだけでプレーも大きく変化する、まさにゴールデンエイジの年代であることを強く実感した。例えばファーストタッチの置き場所なども実際にコーチがデモンストレーションを行うことで鮮明にインプットされて次のプレーが変化した。

逆にキックの正確性やバリエーションなどのように反復をくり返し時間をかけ上達していく技術もある。同じキックでも距離や球質を変えて正確性を求めると、習得までには多くの時間を費やさなければならない。更に、プレーでの基本的な身体の姿勢やコーディネーションの力は将来的に体軸が安定したボディバランス(ステップワークなども含めた)の優れた選手育成に欠かせない要素である。彼らの将来を見据えて、次の年代にバトンを渡す私達指導者の役割の重要性を改めて感じた。

選手達は、これからサッカー本番のシーズンを迎えることになる。

日々の練習や大会、学校や家庭生活での経験を通じてサッカー選手としての技術や心の更なる成長を期待したい。次回の後期には、女子も加わり一段レベルアップした精鋭が集うナショナルトレセンU-12【北海道】になるよう期待したい。