

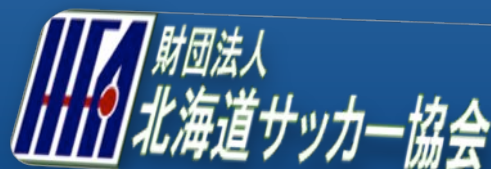
2011北海道トレセン女子 U-15 第Ⅲ期

2011年10月8日(土)～10日(月)

【報告者】 福木直人

練習場:SSAP 天然芝、東雁来公園サッカー場

宿泊先:夢きたれ



積み重ねたからこそ見えてきた課題

1. 事業の概要

7月の第1期、8月の第2期、計2回のトレーニングキャンプを経て、選出された33名(1名は辞退)を対象にしたトレーニングキャンプである。12月に静岡県で行われるナショナルトレセン女子U-15への北海道代表14名を選出した(FP12名、GK2名、バックアップ2名)。

2回の北海道トレセンを経て、選手だけでなく、トレセンを支えるスタッフにおいても、トレセンへの意識付けが高まっているように感じている。

初日8日(土)午後からのトレーニングキャンプへ向けて、午前中には北海道明清高等学校女子サッカー部の協力のおかげで、今年度初めて事前のシミュレーションを実施することができた。今回のトレセンではNTCコーチがメインコーチで、HFAスタッフがサブコーチであったが、シミュレーションでのキーファクターなどの確認もあり、役割分担も含めて、スムーズに行うことができたと感じている。



【参加人数】

- スタッフ 10名
(JFA3名、HFA5名、ブロックスタッフ1名、トレーナー1名)
- 選手 32名
(札幌13名、道央2名、道東9名、道南7名、道北1名)

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！！

2. トレーニング&ゲーム内容

(1) 8日(土) 【TR①：守備の基本】

初日は軽いアイスブレイクの後、各グループでゴールを意識した守備のトレーニングを実施した。せまいピッチ(4~8m×8~10m)での1対1、2対2では、粘り強く対応する中で、足だけで奪いに行くのではなく、体を当てる必要性も気付かせていった。統一されたコーチングも効果的であり、どのグループもゴールを意識しながらも、積極的にゴールを奪おうとする姿勢は随所で見られた。その次には、3対3のラインゴールである。まずは、1stDFをどの場面でも必ずはっきりさせることから確認し、2ndDFのカバーポジション、そしてお互いの距離を意識しながらブロックで守ることを、少しずつ増やしながらか要求していった。3人で声を掛け合いながら守ろうとしていて、意図的なDFでボールを奪うことも出来ていた。次にGKも合流し、5対5+GKである。観るものが増えてはいるが、今までのトレーニングで確認してきたファクターを今一度整理しながらの指導であった。観るものがふえたことで少し後手に回ることもあったが、今までにはなく選手達同士で場面をふり返ることができていたと感じている。

(2) 9日(日)

【午前 TR②：攻撃①~ゴールを意識した組み立て】

【午後 TR③：攻撃②~ゴールを奪う】

秋晴れで絶好の天気の中、午前中はゴールを意識した組立のトレーニングを実施した。いわゆるポジションである。前日の守備の基本も、サブコーチが意識的にシンクロコーチングしながらも、正しいポジションでプレーするために「観る」ことをどのトレーニングでもコーチングしていた。ターンスキルやファーストタッチでDFを抜き去るパス&コントロールを行った後、3対3+2ターゲット(5対3)でポジションの基本事項を中心に指導した。効果的にボールを保持できるためにも、まずは「観る」こと。具体的に「何を」「いつ」観るのか、その状況に応じて、細かく確認すること



で、グループ全体の課題として捉えられることができてきていた。次は、よりピッチも人数も増やした中での5対5ラインゴールである。守備への働きかけをした中で、より攻撃の質を求めていった。前日の守備のトレーニング同様、より観るものが増えることでそれまでのトレーニングでの確認事項がおろそかになる場面も見られ、トレーニングの構築だけでなく、リレーションも含めた意図的なコーチングの系統性の重要性を強くサブコーチとして感じた。しかし、NTCの選手達のモチベーションを高めながらもクオリティを要求しようとしている姿勢には大変勉強になった。

午後からは、攻撃最大の目的であるゴールを奪う、アタッキングサードでの攻防のトレーニングである。午前中のシミュレーションでもあったように、【ゴールを奪う】ゴール成功率にもこだわることでより「ゴール」を意識したシュートドリルから午後のトレーニングは始まった。その中でも少しずつ負荷をかけながらも、動いた状況での判断できるようなコーチングをした。それでも、最終的に改善は見られたが、ゴール前でGKもいない状況にも関わらず、ゴールが奪えないプレーも見られた。次は、DFとGKを加えた中での3対2+GKである。まずは目的をはっきりさせる中で、選択肢が増えるようなアタッカーへのコーチングが多かった。安易にパスする選手へは厳しくゴールへの意識を高めることでDFもより中をケアすることで、効果的にサイドのアタッカーが攻撃参加できていた。ここでもゴール成功率について何度も声をかけることで攻撃、守備ともに真剣勝

負が見られた。その後、4対4+GKになっても、観る習慣が少しずつ見られ、今までよりも意識的なプレーが多くなってきた。

(3) 10日(月)【ゲーム】

最終日は4チーム総当たりでの8対8のゲームである。HTCスタッフが各チームの指導者となり、アップからゲーム前、後のミーティングでのアドバイスを行った。

ナショナルトレセンを目の前によりよいプレーができるためにチームとしてどう戦うのか、かなり話し合う姿勢が印象に残っている。その中でも、自分らしさを発揮しようとしている選手が多くなってきたことは彼女たちの成長とも言える。Ⅰ期、Ⅱ期、そしてⅢ期とこの4ヶ月ではあるが、フットボールとしてよりよいプレーをするために試行錯誤してきた成果ともいえる。全試合後には、満足する選手、思った通りにプレーできずに唇をかみしめる選手と「思い」感じたゲームであった。



3. 北海道トレセン女子 U-15を振り返って

今年度から、7月・8月・10月という4ヶ月間で3回の北海道トレセンを実施した。「間が短い」「ゲームが重なる時期での集中開催はどうか」というご意見も頂いたが、今まで女子だけで行ってきた北海道トレセン女子 U-15 がⅡ期に男子 U-13・14トレセンとの共同開催ができた

ことは選手のみならずスタッフにも大変意義が深かったと感じている。

特に、運営スタッフとしては深く反省する1年であった。より情熱と思いを高めたトレーニングを提供していくシミュレーションの必要性、そしてスタッフの数の少なさ。選手たちの「上手になりたい」という願いにより叶えたい。そんな自己反省と次年度以降への強い思いを感じた。

そういった意味で、第Ⅲ期は選手達の願いとスタッフの思いと力が今まで一番合致したトレーニングキャンプであったと思う。スタッフ間での綿密なミーティングと意見交換、役割をはっきりとしたことで責任とやりがいを感じた分担など、選手たち以上に我々スタッフの意識向上を感じた3日間であった。

「北海道の飛躍は、指導者の向上にかかっている。」

前向きな意味でも、大きく感じたトレセンであった。なでしこジャパンで活躍する選手、なでしこリーグやチャレンジリーグでも活躍する選手、各年代の代表選手など、北海道出身の選手は決して少なくない。我々女子サッカーに携わるものであるがゆえ、もう一度強く責任を痛感した。

