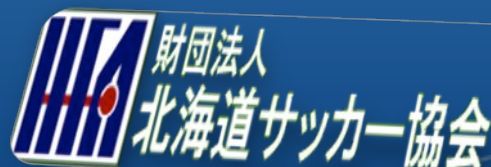


# 2011 北海道トレセン U-11(北)合宿

2011年11月11日～13日

【報告者】 松井芳樹

会場：網走市オホーツクドーム



## 習慣化～動きながらプレー&ボールを奪う～

### 1. 事業の概要

北海道トレセンU-11(北)合宿は11月11日(金)から13日(日)まで網走市のオホーツクドームで開催した。この合宿では、宗谷、道北、旭川、北空知、網走、根室、帯広、釧路の8地区から参加した41名(女子1名を含む)を対象にトレーニングを行った。北北海道の選手のレベルアップと、2月に行うトレセンU-11冬季交流大会へのエリート16名の選手選考という側面だけでなく、この年代の北海道トレセンの活動スタートであるということ踏まえ、選手への生活指導も意識して行った。また今回の合宿では、指導力向上を目的とし、各地区から1名ずつ指導スタッフとしてかかわってもらい、各地区FAとHFA、そしてJFAスタッフみんなで作り上げる合宿を目指した。



### 2. トレーニング&ゲーム内容

#### (1) 11日(金)

#### 【アイスブレイク、ボールワーク、ゲーム①】

初日は、合宿全体のベースづくりとしてアイスブレイクのあと、パス&コントロールのボールワークを行った。

パス&コントロールでは、パスの出し手についてはキックの質を高めること、受け手についてはタイミングを合わせることを投げかけた。特に出し手には、移動のスピードはゆっくりでも自分が蹴りやすいところにコントロールすることやボールの中心をインサイドの面を作って蹴ることを投げかけ、その中でパスの強さについて指導していった。受け手については、出し手の様子を観てタイミングを合わせるだけでなく、動きながらコントロールすることをコーチングした。全体的な選手の意識としては、受け手の右足か左足か、自分が右足で蹴り

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！！



たいから右足のほうへコントロールといった意識がない選手が多かった。

ゲームは5対5+GKで行ったが、見えてきた課題は相手から離れてプレーすること、動きながらプレーすることや、パスとコントロールの質、移動中に相手を観ること、守備では、全員で守備をする意識をはじめとして、ボールと相手を同一視すること、1対1の守備の粘り強さといった課題が見られた。しかしながら、選手たちはコーチたちからのなげかけを吸収しようと前向きにプレーしていた。

## (2) 12日(土) [テクニック, ボールを奪う]

### ①テクニック

パスとコントロールについては前日と同様に選手へ働きかけを行うことで、自分で意識してトレーニングに取り組む選手が増えてきた。出し手については、右足で蹴ろうと思うならどこにボールをコントロールしたらよいかという点と、ボールの中心を蹴る点については一定の成果が見られた。受け手についてはタイミングを合わせる意識が高まっていた。

しかし、実際に判断を伴うトレーニング(2対1+2対1)ではやはり課題が多く見られた。

特にオフの準備には多くの課題があった。オフのときに相手やスペースを観ておくことで、相手から離れ(自分に有利な場所でボール

を受ける)ことでプレッシャーを軽減し、テクニックを発揮しやすくなることを指導した。また、仲間・相手を観ておく(意図を持つ)→コントロール→観る(現状を把握する)→パス(プレーを実行)といったテクニックが習慣化されていないため、一度はできるが連続しては出来ない選手が多かった。

### ②ボールを奪う

トレーニングで

は、1stディフェンダーの決定とボールの移動中にアプローチ出来るだけ相手に寄せていく

こと、そのために相

手とボールを同一視できるポジションングをとり、随時ポジションを修正していくことを指導した。その中で見られた課題としては、一度良いポジションをとっても状況が変わっていく中で常にいいポジションをとり続けることができなかつたり(相手との距離遠いなど)、オフになるとボールばかりを目で追いかけて相手を見失ったりすることがたびたび見られた。また、自分の態勢が良くない状況で相手のボールを奪いに行き、簡単にかわされる場面も見られた。また、一番ボールを運ばれたくないところは自分たちのゴール前や真ん中であることを理解させる必要も感じた。しかし、トレーニングが進むにつれて、選手たちは守備の意識が高くなり、積極的に奪いに行く場面や選手同士でコミュニケーションをとる場面も見られた。





### (3) 13日(日) [ゲーム②]

守備では積極的に奪いに行き、激しく当たりぶつかり合う音がドームに響き渡る場面が見られるようになった。また、一部であるがポジショニングを細かく修正する選手や、相手と駆け引きを行いながら守備する選手が見られるようになった。攻撃では、相手の守備が良くなった分、簡単には攻めることができなくなり、スペースがない状況で攻撃をすることが多くなった。そうなると動きながらプレーする選手が自分のテクニックを発揮し、より良い攻撃を行うことができていた。

初日のゲームから比べると、コーチの働きかけにより、積極的にボールを奪いにいくことや観て判断してプレーすることを意識する選手が増えていたのは良かった。

### (4) GK

今回はGKだけ別にトレーニングするのではなく、まずはサッカー選手として必要なFPのテクニックを身に付けることを中心として行った。守備のトレーニングではサーバー役となり実際のゲームに近い状況で、守備のコーチングやビルドアップのかかわりについて指導した。

今回は5名の参加であったが、それぞれに特徴があった。キャッチングが安定している選手、FPへのコーチングが適切な選手、シュートストップの反応がいい選手、移動から構える



ことがスムーズでいい準備ができている選手など、どの選手、も今後の成長を継続観察していきたいと感じた。

### (5) 女子

今回41名の内、帯広から1名の女子選手が参加。1名のみなので、男子との関わりに心配な部分があったが、本人から男の子に話しかけて積極的にコミュニケーションを取る姿勢が観られた。プレーにおいては観て判断して、男子に混じっていてもあまり見劣りはしていなかった。今後、さらなる成長を期待したい。

## 3. まとめ(成果と課題)

課題のキーワードは「習慣化」である。特に動きながらプレーすることに大きな課題があると感じた。相手のレベルが上がればプレッシャーがきつくなるが、その様な時こそ動きながら観てプレーすることで個として打開する力がつくのではないかと思う。また、ボールを奪うことも今後習慣化が望まれる点である。世界のトッププレーで守備をしない選手は現代では皆無である。クリエイティブな選手の絶対条件でもあろう。

このような課題を克服していくには、やはり指導者同士が情報を共有しながら、選手により良い環境を作り出し、妥協せずに指導を続けることに尽きると思う。そういう意味では今回の合宿では、各地区から参加したスタッフと共有できた部分があり、実りある合宿となったと感じている。今回合宿を行うにあたってご協力いただいた各地区スタッフ、JFAスタッフに感謝を述べてまとめとする。

