



# アバンかわらばん

アバンツアーレジュニア サッカークラブ公式会報誌

## 2017年号外

クラブ公式のホームページは

アバンツアーレ

Facebook

フェイスブック アバンツアーレ仙台SC

簡単検索

# U12/11春季強化合宿inひたちなか



## 4/3(月)～4/5(水)

今回の新5・6年生の合宿は、4月3日(月)～5日(水)の期間で茨城県ひたちなか市にて行いました！

今回は、「シンキングサッカー」をテーマに行いました。3日間すべてが試合。試合の中で感じたことを次の試合で1つ1つ確認し、改善していけるよう取り組みました。

生活面では、現在の取り組み方を振り返りどうしたら今より良くなるかを選手たちで話し合いしながら、本来あるべき姿を確認し、今後の取り組み方を確認しました。

合宿期間、様々なチームと対戦することでなかなか経験することができない合宿になりました。参加して頂いたロッサドールさん(茨城)、鹿島アントラーズノルテさん(茨城)、プラウド栃木さん(栃木)、前橋工科大学さん(群馬)、ピアンコーネ福島さん(福島)ありがとうございました。各県の強豪チームと試合をすることで刺激になったのではないかと思います。

## 技術テーマ『シンキングサッカー』

技術テーマの「シンキングサッカー」では、初めにサッカーの目的、プレーの選択肢を確認しました。そこから実際のプレーを振り返り、どうすれば良かったのか、良いプレーができた理由はなにかと整理することで次のプレーをより良くする方法を一緒に取り組みました。

良くない時のプレーの原因として、①周りの状況を把握できていない。②ボールの置きどころが悪い。の2つが多くの選手に当てはまっています。

①の周りの状況を把握できていない選手は、いつもボールだけを観て動くことが多いです。しかし、ボールを持っていない時に、味方や相手の位置を観て、どんなプレーができるかイメージを持つことで改善できます。②のボールの置きどころが悪い選手は、ドリブルしかできないボールの持ち方をしていることが多いです。相手がいる中でもドリブル、パスの2つの選択ができる持ち方をすることが大切になってきます。これらのことは、簡単にできることではありません。自分で意識して取り組み続けることで成果が出てくるものです。

「頭が疲れた」といえる試合が来たときは、一皮むけた良い試合ができた時だと確信しています。地道に取り組んでいきましょう！



- ★目的
  - 攻撃 得点すること
  - 守備 失点しないこと
  - ボールを奪う
- ★サッカーの局面
  - 攻撃
  - 攻撃→守備
  - 守備
  - 守備→攻撃

★攻撃の目的を達成するためにどうするか？  
ディフェンディングサードからミドルサード・アタッキングサードにボールを運ぶ。

■そのための方法は？  
縦パスを狙う、ワイドに深くポジショニングを取る、数的優位を作るなど。  
合宿では、このような取り組みも行っていますので、興味のある方は、ぜひ合宿に参加してみてください！

相手をかわしてドリブル突破！



しっかりマーク！



何度も確認！

## 生活テーマ～取り組み方～

本来の取り組む姿勢とはどんな姿なのか？普段の取り組みについてみんなで話し合いを行いました。そこで出たのは「真剣さ」に欠けているということ。

練習に取り組む際、真剣に取り組んでいる人とそうでない人がいる現状は良くないと全員が確認しました。誰かが見ているから真剣にやるのではなく、誰が見ていても、同じ取り組み、またはそれ以上の取り組みが出来ること。それが本来のあるべき姿だという意見も選手たちから出ました。

話し合いをすることで、これからの取り組み方としてどうあるべきなのか、全員が同じイメージを共有することができましたことだと思えます。

「全国大会出場」をチームの目標として掲げ、その目標に向かっていくには、今のままではダメだと気づくことができたので、今後は現在よりも高いレベルで取り組んで行くことができるはず！今後の成長に期待です！

## イベントの写真購入できます！

### 購入方法はこちら↓

【イベントフォトストア】を検索または下記URLで検索してください。  
【URL】 <http://event-i-pri.net/>  
【マイページID】 avanzare2017haru  
【アクセスコード】 avanzare04  
【販売期間】 5/1～5/31まで



(文章責任: 佐藤 純一)



# U10 春季強化合宿 in 日立

新4年生以下の合宿は、16名で茨城県日立市にて行いました！今回の合宿では、ドリブルの中でも「レガテ&コンドゥクション」をテーマに行いました。

初めに、ドリブルについての勉強会を行いました。勉強会が終わった後は、すぐに実践！頭で少し理解したら、身体で覚えるだけ！何回も反復練習あるのみです。相手をイメージしながらドリブル練習。ずっと集中力は保てるはずもなく。休憩を取りながら練習の繰り返し！コツを掴んだら試合で実践。上手い出来ないことも多くありましたが、最初からうまくいくことの方が少ないものです。落ち込まず前を向いて何度もチャレンジあるのみ！FC日立との試合は、強敵でしたが、最後まで取り組み続けることで、最初は、大量失点した試合を、最終日には引き分けにすることができました。ドリブルをチャレンジした中での結果で、選手たちも自信とコツを掴んでくれたのではないかと思います。



**3/31(金)～4/2(日)**

## レガテ&コンドゥクション



キープしながら

前に「運ぶ」！

★CONDUCCION (コンドゥクション)  
 運ぶドリブル＝  
 ①ボールをある地点から別の地点に運ぶ技術。②コントロールを失わないこと。常に自分の意図した形でボールを保持し、パス、抜くドリブル、シュートに切り替えられる状態というように定義します。特徴的な選手は、J.ピケやX.エルナンデスなどです。



一気に突破！

★REGATE (レガテ)  
 抜くドリブル＝  
 ドリブルと聞いた時に多くの日本人がイメージするドリブルです。  
 ①対峙する相手選手の守備範囲内をボールと共に通過し相手選手を抜き去ることと定義しています。特徴的な選手は、C.ロナウドやメッシ、イニエスタなどです。



難しいなあ...



1対1の勝負！



## 生活テーマ～感謝～

感謝とは何か？どんな時に感謝をすることが出来るのかをグループに分かれて話し合いました。お父さんお母さんに練習会場まで送迎してもらって、サッカーを教わる、お家ではご飯の準備やお風呂の準備など普通の生活の中で当たり前のように感じていた選手たち。しかし、それらの何気なく当たり前のように起きている日常が、実は当たり前のことではない！ということを選手たちは気がついてくれたことだと思います。

周りの人に感謝をし、「ありがとう」と言葉にしてしっかりと伝えることはとても大事なことです。また、自分のことは自分でやる、お手伝いなど出来ることは自分から進んで実行することの大切さも、今回の合宿を通じて体感したことだと思います。

学んだことをその場かぎりで終わらせるのではなく、継続して行うことで、本当の成長に繋がることだと思います。今後も感謝の気持ちを忘れずに取り組んでいきましょう！



試合で実践！



合宿は、勉強から始まりました。「レガテ&コンドゥクション」の違い、使い方・場所について勉強をしました。選手たちは、『抜くドリブル』の理解は早かったですが、『運ぶドリブル』については難しかったようです。頭で理解し、実際にプレーをしてみることで、理解を深めてもらいました。ドリブルの技術はもちろん、観る・判断が必要になる場面もあり、難易度が急上昇し困惑する場面も。こればかりは、経験を積み重ねていくしかないのです。たくさんチャレンジしてもらい今後に繋がる取り組みになったのではないかと感じました。

「キツイ時こそ、その選手の本当の実力がわかる」と言われるように普段の取り組みがそのまま出てしまうものです。だからこそ、今回のテーマである「取り組み方」という部分に目を向けてもらい、今のままではよくないと実感してもらえたのではないのでしょうか。もっとできると思うのではなく、周りから止められるくらい全力で取り組む姿を選手たちには期待しています！今回の合宿が、今後の取り組みに繋がることを期待しています！

ぜひ、4年生以下の選手たちには、合宿期間だけではなく「自分の事は自分でやる」という意識をもって行動してもらいたいです。高学年は、トレーニングマッチが主になり体力的にも苦しかったと思います。ですが今回は、疲れている中、どれだけ考えプレーで疲れるかが大事という話をし、取り組んでもらいました。状態が良い時に良いプレーができるのは、もちろんです。しかし、必ず状態がよい日はありません。そんな時に、どれだけ良い状態に近づけられるかが大切だと思います。

## 編集後記

今回の春季強化合宿は、2カテゴリーに分けて行うという初の試みでした。カテゴリー分けしたことによって、高学年に助けてもらいながら取り組んできた合宿が、4年生以下のみで、自分たちで取り組まないといけなくなり、たくさんの経験と失敗をしました。そこで、どうすればよいかを見直し、考えることができました。だからこそ、自分たちが上手くできないことを高学年の選手たちが当たり前に取り組んでいることを知り、すこし感じている選手もいました。自分の事は自分でやる」ということを徹底している選手は、どんな場所に行っても見本になれる選手だと改めて感じました。