



アバン仙台 Jr. Youth News 第30回 2017年 2月号

ジュニアユース強化月間 "Moving" ~ 前進しよう ~

今年の年間目標は「H29年 目標 U15 1部昇格」です。

そのためには、アバンツァーレサッカーの再生「ドリブルを主体とした攻撃的サッカー」の復活です。

この目標に向かって、二つの取り組みでチームの強化を図っていきます。それは「月4回以上のトレーニングマッチ」と「毎月のチーム学習&ミーティング」です。今回は、これまでに実践してきた内容について報告します。

①月4回以上のトレーニングマッチ

これまで公式戦以外にトレーニングマッチを月4回以上実施してきました。週によっては土日の両日、トレーニングマッチを実施したり、午前午後の活動を実施したりとハードな日程もありました。

ここまでDUOパーク、仙台中田、FCエナブル、WAGO MORINO(山形)、コバルトレ女川、山形五中、名取一中、舟形中などのチームと試合をしました。その一戦一戦でチームが狙いとする「ドリブルを主体とした攻撃的サッカー」に向けてタフに取り組みました。

また、選手一人ひとりに求める取り組みの姿勢として、①戦える②粘り強く、諦めない③礼儀がある④人に優しく、思いやりがある(仲間や相手、地域の人、家族)、そういった部分にまで、「本気」で取り組んでいます。

「ゴールに向かって攻撃的な連携で勝つ！」

更に、公式戦では、常にゴールに向かう連携を意識したサッカーをしていきます。その理由は、ここ数年ディフェンダーの背後に一人が抜け出してゴールを決めるという形が定着していましたが、今年は違う戦い方をしていきます。

特定の「誰か」がゴールを狙うのではなく、「一人ひとり」がゴールを狙える、人が多く関わりながらゴールに向かうサッカーを組み立てていきます。これは、一人ひとりが能力を持っているからこそ、人任せにせずゴールに向かう連携の中で「自分の能力」を見せてほしいからです。そして、その積み重ねから「試合観」「サッカー観」を磨くことが、卒業後の活動の力になると考えています。

この戦い方を展開するために重要となるのが「攻守の切り替え」です。①戦える②粘り強く、といった姿勢を象徴するプレーです。どんな試合でも疎かにせず取り組めてこそ、チームの求めるサッカーにチャレンジできます。これはチームの課題ともなっているので、トレーニングから本気で取り組んでいきましょう。

最近、選手の数人とトレーニングマッチ後に「試合に関する話」をしました。選手たちもチームの状況や成長を感じているのが分かります。それは2年生と1年生数人の積極的なプレーや練習での行動に表れるようになりました。全員で良い時間を共有してトレーニングに励んでいきましょう。

コーチの願いは、自分の中の想いをまず伝えてください。サッカーの話をしよう、プレーで繋がろう。アバンツァーレはそういう仲間がいるチームです。人任せではなく、「失敗してしまう」といった固定概念に縛られずにチャレンジしてください。

まさに「前進する」をイタリア語で意味する「アバンツァーレ」での取り組みの姿勢は、みなさん個人にも求められます。「結果」を勝ち取るには個人の「やりきる」姿勢が必要です。自分から始めてみましょう。そして、リーグ戦に向けて動き続けましょう。

「意気投合してご覧のツーショット！」対戦して下さるチームへの感謝は



「意気投合してご覧のツーショット！」対戦して下さるチームへの感謝は
「菊地 楽くん」とDUOパークの選手
挨拶から

②毎月のチーム学習&ミーティング

今回は、これまでのチームミーティングではなく、個人の「言葉」がもっと選手全員に届く取り組みです。

テーマを事前に伝え、一人ひとりが考察し、当日のミーティングの場では、指名された選手一人ひとりが発表するという「自分発信」を目的に行いました。これまでにない方法です。

テーマは、

- ①「4-3-3」を実践していくためにチームに必要なこと
 - ②チーム活動について感じる事
 - ③「自分のサッカーで経験したこと・失敗談」 または 「サッカーに対する想いや夢」としました。
- 1・2生から2名ずつ指名し、発表してもらいました。代表して発表してくれたのは、以下の4名です。

2年生

2年生

齋脩志(さいしゅうじ)くん 佐藤輝(さとうひかる)くん



「4-3-3システムについて」



「チーム内の関係について」

1年生

1年生

栗原蓮(くりはられん)くん

市川翔(いちかわしょう)くん

「4-3-3システムについて」

「4-3-3システムについて」

4名ともけって人前での会話が得意な選手ではありませんが、よく考察し発表してくれました。

1年生の翔くんは、インターネットでわからない専門用語について調べ、自分の言葉で話してくれました。

蓮くんとは、よくチームの話をするので、この機会にお願いすることにしました。

輝くんは、持ち時間5分をしっかりと使い「馴れ合いにならない活動しよう」と熱く話してくれました。

脩二くんは、中心的に話す選手ではありませんが、よく考えている選手でもあるので、彼の考えを知る良い機会になりました。作戦盤を使って話したことで、皆にもよく伝わったはず

です。今回は趣向をこらした発表と、個人の考えが集中して聞く機会となりましたし、盛り上がったので今後も続けていきます。



作戦盤を使って

テクニカル部分への取り組み

アバンの特徴といえばドリブルですが、相手自陣のサイドライン側やコート中央をドリブル突破していくイメージがありますが、実はそれだけではありません。歴代の卒業生の武器になっていた技術があります。それは、コートサイドからゴールに向かって切り込むドリブルテクニックです。

これから紹介する下記①②の写真で紹介する内容は、卒業生の武器だったドリブル技術を理解するには大事だと思うの紹介したいと思います。

①『深く』『半身』でドリブル



進行方向に横向きてドリブル

現在、チームではドリブルの練習の中で相手に背中を向ける時間を少なくする取り組みもしています。写真①キーワードは「深く」と「半身」です。

相手から遠いところにボールを持ちながら動きます。相手を横に避けるイメージで軸足になる足がボールを追い越すように動かすことで、相手に寄せられても、ボールは遠い位置に置くことで、突破やパスのタイミングを計れるようにトレーニングしています。

②身体のコントロール



「身体の使い方」がポイント

更にドリブルの細部に目を向けると、ある場面でスピードが失われている選手が見られます。それは、写真②のトレーニングでも表れています。

大きく曲がるコースを設置してのドリブルです。Aの位置まで来た選手の多くがaの矢印方向への移動やコントロールを持ち替えた際にスピードダウンしてしまいます。

重要となるのは、ドリブルで両足どちらでも軸足になってもいい状態にすることや、重心移動などの「身体の使い方」です。

③工夫したコントロール練習



③のようなトレーニングには上記で紹介したような目的もありますが、一番は工夫して楽しむ中で発想力をもって取り組むことが大切です。

自主練にもバリエーションがあることで、感覚的な部分も養われプレー中のアイデアにも繋がり、サッカーを面白くします。

今回、このような内容を紹介したのは、「ドリブル技術」を使った攻撃力をリーグでぶつけていくためです。取り組むうえでも、コーチがスクール活動から伝えている「身体をうまく使う」ことに改めて向き合うこと、自主練では、リラックスしてサッカーを楽しみながら「発想力・思考力」を持つことも大事です。

なぜなら環境や相手によって予測不能な面もあり、予定通りにはいかないからです。ただ、選手それぞれの取り組みもあると思うので、なにかのヒントにしていってもらえればと思います。サッカーを心から楽しみましょう。

「成長エピソード」 ～成長がチームの「力」となる～

今回は、成長の見える1年生の富永澤雅(とみながれいが)くんを紹介したいと思います。この紹介を通して、選手みなさんが「何か」を感じ、自分の活動について振り返りができ、行動するきっかけとなれば良いと思います。

澤雅くんとは、ジュニアの時にトレン練習会の時に顔を合わせてからの知り合いでした。知り合いといっても1度か2度顔を合わせたぐらいですが...ただ、彼は印象に残る選手でした。その時は緊張もしていたようですが、ゲームを冷静に観ている。体格が大きい選手としては、足元での細かいタッチの上手な選手でした。ジュニアコースの活動をスタートし春合宿では、「大きく・力強いプレー」を高めるよう要求してきました。

最近の澤雅くんはようやく体格を活かして激しくアプローチしてボールを奪取したり、仕掛けたり、コートを大きく使うようなパスを狙ったりとプレーの幅も身についてきて頼もしい選手になりました。先日の名取一中とのトレーニングマッチでも一目置かれるようになった彼を2年生チームに後半混ぜてみましたが、自信を持ってプレーできていました。

私が一番気にかけていたのは性格的な部分で、あまり「積極的」という選手ではなかったのが、要求することを求めてきましたが、徐々に要求も増え、プレー中も「動いて」知らせることが増えてきたのび盛りの選手です。

富永澤雅くん (とみながれいが)



僕の活動を振り返ってみて、サッカーに対する取り組み方を変れたと思います。あまり意識せずに取り組んでいた練習を、ボールが動いた先の展開を変えて、良いポジショニングをとることなどを意識するようになりました。

また、コミュニケーションが僕の課題です。他にも、状況判断の速さや守備面など足りないものがありますが、一つずつ改善していきたいです。

そして、これから始まるリーグ戦に向けて全力でやっていきたいと思っています。チームの一員として精一杯、リーグで戦ってみたいです。

「リハビリは「根気づよく」

選手の皆さん、コーチはみなさんがサッカーを好きなのがよくわかります。しかし、反対に心配なこともあります。それが、関節等の怪我をしてから復帰までの考え方です。

最近、体調面も含めて特に怪我が多いです。それと共に「復帰」となってからすぐに「リハビリ」に戻る選手も多いです。これは、活動する自分自身にとってモチベーションの持ち方がとても難しくなります。

皆さんに話したことはありますが、コーチは中学生の時に足首を骨折してから「完治」になる前にごまかして新人戦に出場しました。それからずっと捻挫を繰り返してきた結果、間接周囲の靭帯の損傷になり、長い時間のプレーが出来ないのです。みんなとトレーニングしている時にも途中で抜けてしまいますよね？

みんながこれから長い時間を楽しくサッカーしていきたいのであれば、早期治療と根気強く完治させることも大事ですよ。

重度の捻挫でリハビリ中の



真大(まなど)くん
気持ち強く頑張ってます