



アバン仙台 Jr. Youth News 2018年 7月号

第45回

2018年度 MJリーグ 勝負の後半戦 ～巻き返して「一部残留!!」～

【MJリーグ 日程】

●7月14日(土) VS 仙台FC 会場:松島フットボールセンター ピッチ①
前回対戦結果(1:2) 時間:10時キックオフ

前回は、相手の上手さに敗戦しました。その後のクラブユースでは少しだけ球際が修正でき一隅のチャンスを掴んで勝利できました。ですが、結果的に勝ち切れたたけであり、内容は課題がありました。後半戦も「チャレンジャー」として全員で戦います。

●7月16日(月) VS コバルトレ女川 会場:松島フットボールセンター ピッチ②
前回対戦結果(0:3) 時間:11時30分キックオフ

前回は、個の力でも3人突破された場面もあり、ラインも下げられ相手の術中に入ってしまったので、高い位置で全員によってボール奪取、連動した走りによってゴールを目指します。

●7月28日(土) VS 名取一中 会場:めぐみ野 Cコート
前回対戦結果(0:2) 時間:13時キックオフ

守備力にも力を入れているチームだけに、攻撃力が更に増してきているので、要警戒のチームです。

※ Facebook でも今後のリーグ後半戦やチームの活動について紹介していきますので、ぜひジュニアユースの情報を見てみてください。

「イタリアでは、どれだけ相手のいいところをつぶせるのかっていうところに徹底するんですね。そこはじゃあ、自分たちの良さは関係ないかっていうところではなく、自分たちのよさを日常に発揮することは大前提で、相手がどんな良さを出してくるのか、それを抑えていく、分析するっていうのは変わりました。」

これは、本田圭佑選手のコメントの一部です。相手の良さを知り、そこを消すことを考え、その中で自分たちの良さを出す。言うのは簡単ですが、実際にやるためにはたくさんの時間とパワー・分析が必要になってきます。ですが、試合に勝つためには、これをやるのが一番のカギかもしれません。チーム一丸となり取り組み、1試合1試合を戦っていきます！応援をお願いします。

7月までの取り組み

6月まで小休止したMJリーグもいよいよ後半戦です。5月までの結果から選手それぞれでも整理できた部分もあったようです。

それは、平日の練習やトレーニングマッチ(県内外のチーム)でも結果として出してくれた選手、行動によって表すようになった選手、話していて「意識の高さ」を感じました。

FCエナブルの選手たちとニッペリアで震災前ぶりにトレーニングマッチ！感慨深いです。



また、6月は課題としていた課題の中でも急務だった「走力差」があることと「連携のスキル」については、中総体で全員が揃わなくても個人で、仲間と取り組んだ選手、「走り」と「体幹トレーニング」に自主練習で励んでいました。

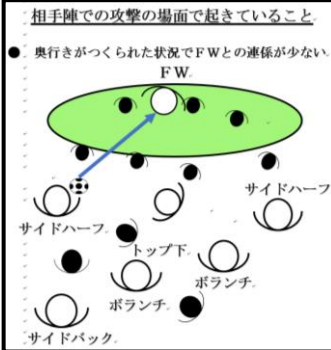
その結果、ゴールに向かう場面や守備に切り替わった場面でも成果を感じました。

『勝負にこだわる』

ここから大事になってくるのは、こだわることは、、、「1プレーの質」、「球際の強さ」、「攻撃の終わり方 = ゴール」、「やりきること」などです。

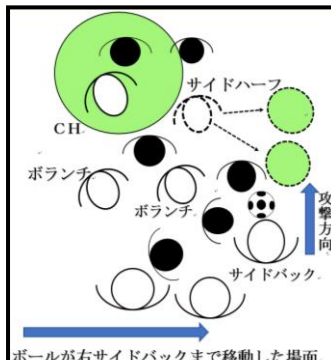
攻撃面の改善が鍵

これまでのリーグ前半戦では、相手ゴールに向かっていてもフィニッシュまでが遠く、得点がとれない攻撃でした。それが以下に図で紹介する問題があげられます。



左図が意味するのは、FWが相手DFラインに沿って準備しつつ、中盤との間に「起点(だ円形の○印)をつくってはいるものの、「意図的」にやっていなかった部分です。

6月に行なったFCエナブルとの練習試合では、成長を感じるFWの荒井ゆうき君が、上下左右に動き相手DFを少しずつ誘導することによって、関係の「起点」となるスペースをつくり、サイドや中央の選手からパスを引き出す。その流れから相手DF背後にもぬけ出すスペース(興行き)をつくったことで、得点に導いた場面もありました。(面白い攻撃でした。)



次の図では、課題となっていた、センターバックから逆サイドバックへにパスを受けた場面です。

同じ右側にいるサイドハーフの幅の取り方(タイミングと位置取り)がぐっすりだったこと。そして、ボランチ2人も同じ

ようなスピードで「同時に」もらおうとしているので、相手に狙われながら受けにきている。それによって高い位置のトップ下の選手やFW、逆サイドを考えられる選手が狙えなくなり、奪われていた場面。この点も中央とサイドハーフの選手の動き方によって改善され、シンプルな縦パスや時間をかけずに展開できることも増えました。リーグ後半は改善点を踏まえて点以上の得点を目指し全員で走りぬきます。

アバンツァーレ スタッフ紹介

大久 竜太 コーチ (おんりさりゅうた)



1998年(平成10年)9月9日 生まれ
サッカー歴:
・ジェフユナイテッド名取(小学6年生まで)
⇒アバンツァーレジュニアユース(中学1年生～3年生)
・アバンに入ったのは、様々なクラブチームを見学していた時に一番面白い練習をしていると思ったのがきっかけです。
⇒名取高等学校サッカー部

現在は東北学院大学に在学し、サッカーは趣味で時々、楽しんでいます。また、ゼミに所属。先日、発表があり大成功でした。

中学生たちへ:
少し大人しいなと思います。思い切りやってみたらいいと思います。技術的にはレベルが高いなと思うので、「判断」のもと自信を持ってプレーできればリーグ戦も勝てると思います。頑張りましょう。

齊 斗真 コーチと同期ジュニアユース4期生です。

大久コーチは、これまで10年ほど関わってきた選手の中でボールを奪う能力の高い選手でした。そして、センターバックの位置からスルスルとドリブルやスルーパスに抜け出し、フィニッシュまでいける素晴らしい選手でした。怪我にも悩まされましたが、彼が復帰出場すると雰囲気も変わるような、チームに貴重な選手でした。

ぜひ、大久コーチをはじめ、今後、OBたちがチームに関わる際には宜しくお願いします。

U16 INTERNATIONAL DREAM CUP 2018 観戦



先日、ジュニアユース全員でU16インターナショナル ドリームカップ 2018を観戦しました。

アバンの選手たちは6月17日(日)の「セネガル対パラグアイ」と「日本代表 対 スペイン」の2試合を観ました。

その中でも、セネガルとパラグアイの試合が印象強いです。パラグアイは個の力をもった魅力あるチームですが、セネガルの中盤の選手を中心とした個

のボール奪取、特にインターセプトの数が実に15本近い数(数えましたよ(笑))を組織でボールを奪っています。コーチのアフリカ選手の印象は走りきるのをサボる印象もあったのですが違いました。それがボールを奪った数に表れています。

また、攻撃でも個の突破力だけでなく、組織力によってチャンスをつくり出し終始主導権を握ります。「個の力」をサポートする組織力と「走り」も感じました。

一方のパラグアイも後半ではチームでよく走り、本来の個のドリブル突破能力とタフさを前面に個の守備の強さも出始め、結果としてフリーキックで同点とし、最終的にはPK戦13人が蹴り合いセネガルが勝利しました。

更に別の試合ではありますが、日本代表とスペイン代表との試合では、「個の能力」の高い選手が後半から出たことで、ほぼ防戦一方だった日本の攻撃にも本来のコンパクトで速い連携、サイドバックの攻撃参加によって得点を奪えました。

今回の試合全体を観ていて、ジュニアユースの2018年度シーズンのコンセプト、「テクニカルに」「スピーディに」「タフに」を感じました。

アバンツァーレの特徴である「ドリブル」を主体として、ボールも人も動きながら個でも勝負できる。

そして、戦える「タフさ」、粘り強く「諦めない」、そして攻守の切り替えの早さが試合攻防の中で見られました。観ていた選手それぞれが感じたこともあるでしょう。アバンツァーレのサッカー、そして個の力を今後も磨いて、リーグ戦を最後まで戦いぬきましょう。(※ 戦いぬくには身体づくりも大事な強化ポイントです。)

身体づくりへの取り組み



コーチが食べるおにぎりは1個2人前(笑)

ジュニアユースの選手の間でもトレーニング後の素早い栄養補給が意識されています。補助食品をとる選手も多いと思います。選手としての活動を支える食事について考えてみましょう。

【食事の目的①】 筋肉づくり(身体づくり)

筋肉をつける栄養素といえばたんぱく質です。

たんぱく質は筋肉を作る材料となる栄養素。

食品では、お米に含まれるたんぱく質よりは、肉や魚、卵や乳製品・大豆が「良質なたんぱく質」とされています。

ですが、生ものが多いため、「すぐ補給」を考えれば「おにぎり」でもいいと思います。ただ、

おにぎりの中の具として先に紹介した食品の中から選べるものもありますね。その他にプロテイン系のゼリー食品もいいですね。

【食事の目的②】 筋肉の疲労回復 ※パフォーマンスを下げないために必須

激しい運動によって疲労した筋肉の回復には、糖質補給が大事です。

「糖質」といっても様々な種類があります。例えばお米に含まれているデンプン、お菓子に入っている砂糖、果物に入っている果糖などがあります。

運動直後の目標摂取量は競技や個人差はありますが、おにぎり1~2個、エネルギーゼリー1~2個くらいの量を目安にしましょう。

【運動後の食事のタイミング】…なるべく早く。⇒「30分以内」がベスト

また、運動後の疲労回復や筋肉アップに焦点を当てて話をしましたが、コンディショニングや身体づくりの観点からも、野菜や果物・海藻類からビタミンやミネラルを十分にとることも欠かせないようにしましょう。

【まとめ】

①疲労回復には、糖質とタンパク質、両方の摂取が不可欠。

②糖質の摂取量が少ないと、パフォーマンス低下を引き起こしてしまう。

③運動後は速やかな栄養補給を行うことで、疲労を抑え、筋肉(身体)づくりが効果的になる。

以上のことをぜひ参考にして「戦える身体づくり」に励みましょう。それには、保護者みなさまのご協力も必要です。今後もサポートの程、宜しくお願致します。

テクニカルレポート

今回は、中学生たちも取り組んでいる「ハイ & ロー」、選手たちの間では通称「ハイロー」を紹介します。

私が日頃、選手たちの蹴り方などを感じるのは、膝からつま先を意識する選手が多いことです。

例えばインステップキックは膝から太ももの付け根にかけての動作から始まり、ここで蹴るパワーが生み出されます。そのため、このハイローを通して太ももの付け根を使う意識づけの一つとして取り組んでもらっていて、またこうした練習を通して自主練習のアイデアに思ってもらえればと取り入れています。

今回、協力してもらったのはアバンツァーレ仙台SC6年生の伊藤こうすけ君。足元の技術、サイドの攻撃力のある素晴らしい選手です。一生懸命でサッカー大好き。今後の成長が楽しみです。

伊藤 滉介



・最初は、中学生が強く、当たり負けして慣れてるのに大変でした。でも、やっていくうちに自分のプレーも出せるようになりました。また、みんなとも仲良くなり楽しくなりました。

・目標は、誰にも真似できないようなプレーを見につけたいです。そのためには、日々の練習を100%で頑張ります。

「基本姿勢」「ハイ」「基本姿勢」「ロー」



【活動のポイント】特に!!「膝」太ももに注意してください。

⇒ ①「力を抜いて、ボールをミートすること」

⇒ ②「ひざの角度が大事。足のつけ根からボールに向かって当てにくいことがポイント(下記で説明)」

【動きのアドバイス】⇒ 写真の順番(順)に説明します。

①「基本姿勢」を中心に「ハイ(頭より)」と「ロー(頭より低いところ)」にコントロールするのを繰り返します。

②インステップをボールに当てる時には膝からつま先だけを振らずに、太ももの付け根から足先までを同時に挙上します。

③この時、軸足側の膝も伸ばさず、力みなく膝が軽く曲がっている(基本姿勢の写真の右から2番目の写真上の○印の部分)とクッション性が高く、やわらかいコントロール練習にもつながります。

今回、紹介した練習もぜひ自主練習などでも取り入れてみてください。(※「ロー」の時「インサイド」でやってみると面白いです。)

ある選手の成長



ある日に非常に頼もしい話をされました。その相手とは、中学2年生の川島ひなた君です。彼は体格が小さいのを補うためにこれまでドリブルや裏のスペースへのぬけ出し方を2人で話してきました。

そして、「コーチ、僕はたくさん走ります。体幹トレーニングも積極的にやります。」と彼の決意を聞き相談しながら彼の挑戦が始まりました。

そして、その成果はプレーに表れています。頑張っていますよ。みんなも頑張ろう。