



アバン仙台 Jr. Youth News 第40号 2018年 2月号

冬季強化合宿 (栃木県) ~ 初の3日間遠征 ~



繰り返される「確認」はリーグ戦のため



攻撃力 戦いに向かう雰囲気 守備力

合宿で感じた「成果」・「武器」・「課題」

今回、選手にとって初となる3日間遠征。どこまでやれるか予測できない日程の中で精神的にも体力的にもタフにチャレンジできました。

合宿までに基礎的な成長は感じていますが、新人戦では「もう少し」というところで逃げていった勝利。そういった経験から攻撃の軸となる「サイド攻撃」と「中央突破」をテーマに集中して取り組みました。

しかし、大前提として「戦術」は「型」ではありません。サッカーはセオリー通りにいかない部分も「人」が判断しますし、人の状況も変化していくものです。そのため、『戦術』に人を当てるのではなく、「選手の個性」があって戦術を当てるものです。

そのため、今回はどんなに試合の状況が変化しても、選手で判断し対応できるチームにしていけるよう、攻撃について繰り返し確認しながら取り組みました。

【1日目】。初戦は、身体が重く、サッカーの感覚と噛み合わないまま試合を終えました。2試合目からは、試合感覚を取り戻す程度となりました。

その日のミーティングは、戦術についてイメージを共有しました。

サイドバックとFWの選手が上手く関わるために、DFの中央にいる2名と中盤3名がバランスよく関わる。また、逆サイドのFWの選手が中盤の選手に近い位置で守備のサポートしておくことで、攻撃もチャレンジできることやサイド攻撃が活きてくると、今度は中央突破でゴールに向かうことを確認しました。

【2日目】。ミーティングで共有した部分に取り組みましたが、戦術をやったから一気に変わるものではありません。ですが、少しずつ選手間で「求める」声が増えていきました。

これまでは、積極的な発言力のある選手が少なかったので、よく話せていたと思います。選手がチームの強化に向けて「意志」を持ち、前向きに行動していると試合内容にも表れてきます。人が動き合いボールもよく動いていました。

ただ、パスミスからの失点が目立つので、「とられたら、取り返す」という基本的な姿勢、ボールを奪われた選手がまずチェイスする(追う)こと。そして、その場に近い選手が追われている相手の正面から寄せるという守備の連係を丁寧にする。

更に、周囲の選手がパスコースを防ぎ、ボールを奪うことを続けることで攻撃する時間を確保することに取り組みました。ここでは、特に中盤とFWの選手の走りが増えたことで攻撃につながった場面も多く見られ、続けていけば効果的になると感じました。

また、攻撃する時間が確保できたのは、成長中のDFの選手たちの活躍。攻められていても恐れずにパスカットを狙うことや味方へのパスコースづくりを繰り返してもらっているからこそ、攻撃的なサッカーが繰り返せます。このように、それぞれの選手が役割を判断しプレーすることで、「サイド攻撃」と「中央突破」を狙う機会も格段に増えました。

そして、攻撃での収穫は他にもありました。蓮くんと玲太くんの精度が上がったコーナーキックに、さほど体格が大きい瀧樹(さつき)くんが、ニアサイド(ボールが蹴られる側に近い側)に飛び込みヘディングでゴールを奪うなど、リーグ戦の武器にもなりそうです。

【3日目】。初めての3日目では、さすがに筋肉疲労も強くマッサージする処置をしなげらとなりました。最後は体力が落ちましたが、初日に敗戦したチームにも戦いぬけました。

今後の課題として、リーグ戦でも戦術が自然とチャレンジできるように「走り」、「基礎レベルの向上」に積極的に取り組みましょう。ただ単に長く走れるだけでなく、一歩でも早く、そして繰り返し走り続けられること。また、「俊敏さ」という点では、ボールを扱う自分も速く、そして連続的に動けるようにトレーニングしていきましょう。

また、「遠くを観れること」が基本です。意識的に自分に近い選手からもっとゴールに向かえる可能性のある選手を見つけるなどについて磨いていきましょう。

成長中のFW ~経験が大事~

現在、少しずつ成長をみせる攻撃陣。中でもFWの選手たちの成長が目立ちます。これまで以上にゴールに向かう、あるいは決定機に絡む、起点となる場面が増えてきました。

今回、紹介する菊地翼くんは、技術的な部分でも安定し成長している選手です。まだ失敗も目立ちますが、本人の地道な練習により、成果が見えます。あとは「磨くこと」と「考える」ことを繰り返し繰り返し、「経験」することです。

来年度リーグに向けた、ここからの成長も楽しみな選手です。



菊地 翼 (きくち つばさ) くん

①: 2年間を通して頑張ったこと
僕が2年間の中で頑張ったことは、人前であまり話す事が苦手、話し終えるのに時間がかかっていました。

でも、コミュニケーションが足りないことに気づいて、練習終わりに皆の前で練習から感じたことを話す取り組みを何回もしてうちに、人前で話すこと苦手意識が少しずつ克服する事ができ、話せるようになりました。

②: 2年間の中で苦労したこと
僕が2年間の中で苦労したことは、継続性です。報告メールやサッカーノートを後回しにせずに(忘れたこともありましたが)取り組むことは苦労しました。
これからも継続できるように頑張っていきたいです。

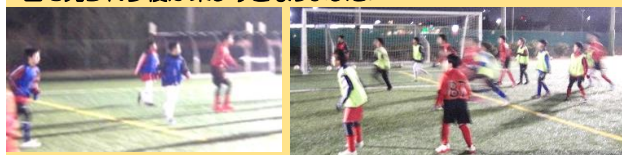
③: 2年間の中で成長したこと
僕が2年間の中で成長できたことは、小学校の頃はDFをしていましたが、今はFWをしています。
その中でどうやってボールをもらえるのか、どうしてミスをしてしまったのかを考えながら活動してきました。そういった少しずつの取り組みが、FWとして成長することができたと思います。これからも成長できるように継続していきます。

第2回 ジュニアユース練習会

寒空の下、1月20日(土)に泉総合運動場サッカーグラウンドにて、平成30年度ジュニアユース新1年生候補生の練習会を実施しました。

当日は21名の参加。当日は、ジュニアユースと一緒にトレーニングと、練習試合を実施し、参加した小学生も大人用のピッチの広さに戸惑いながらもよくプレーしました。

中にはサイドを使ったり、個人のドリブルでゴールに迫った場面も見られ今後が楽しみとなりました。





選手たちの活動について

ジュニアユースでは、文武両道を基本方針としていることはお話ししました。ですが、「選手」である前に、「人」を育成することにも取り組んでいます。

現3年生で、「協調面」で苦戦した選手、その一人が菊地楽くんです。この選手との時間は濃密でした。

彼は、身体の強さ、そしてテクニック、突破力、ここぞというところでの得点力、幾度もチームを勢いづけてくれました。時には、その強いキャラクターで緊張感を一瞬で笑顔にしてくれること、時には自分の考えを誇示して衝突する時もありました。個性が強く受け入れていない時期も正直ありました。

ただ、サッカーのために身体づくりもしていました。2年生の時には電話で1時間以上話したこともあり、楽君が純粋にサッカーが好きだと知っていました。

そこで、選手の一員としてサイドから中に突破していくドリブル、思い切りのあるチャレンジが魅力だと感じていたので、まずは仲間たちに、楽くんの「魅力」を感じてほしいところからスタートしました。彼もまた、仲間の話を聞いて、まずは共感することも大事にするなど、地道に取り組み、チームに欠かせない選手に成長しました。



菊地 楽(きくち がく)くん

僕がアバンツァーレに入った時の事を思い出すと、1番最初に思い浮かぶのが、皆ボールを触るのが楽しみて顔をしていた事です。

その時は、どんなチームになるんだろうと濃くワクワクして、その後の練習でも濃く楽しく、そしてとても充実していました。

そんな中、初めてフィジカル系の練習。体力の全くない僕は、チームメイトに置いていかれ、試合でも後半最後の方だけの出場だったり、試合に出られなかったりが続きました。

それなのに僕は、あまり努力というものをしませんでした。そのまま新人戦にも出られずアバンでの一年目は終わってしまいました。

これまでは何の目的もなく、ただ楽しくサッカーができれば良いという考えでやっていたのですが、1年目が終わると物足りない気持ちになり、どうすればもっと楽しく、気持ち良くサッカーが出来るのかをずっと考えていて、一年生担当のコーチに意見を求めて実践してみると、少しだけ長く試合に出られるようになりました。

多分、そこが自分の中でサッカーへの思いが変わった瞬間です。それから、少しずつ長く試合に出られるようになると今度は、チームの誰よりも多く点を取ったり、少しチームメイトに劣ってると思うと、凄く悔しくなったりと本気でサッカーが楽しくなりました。ですが、本気になるのが遅く、2年生のうちにトップチームでプレーする事はできませんでした。

3年生になると今度は、担当となった畠山コーチから一つだけ課題を出されました。それは、チームメイトと協調をする事です。それまで好き勝手プレーしていた僕が、今度はチームメイトのことを考えることもしなければならなくなりました。

最初は、何がしたいかわからなかったり、自己中心的な部分から、関係なんて全然でしたが、夏休みに入る前には少しずつできるようになっていきました。それに、試合に出れる時間もどんどん増えて、今ではもうアバンの主力選手ぐらいにはなれたと感じています。

協調に取り組んでみて良かったのは、チームメイトの事が前よりよくわかったことです。例えば里央は、僕がボールもってる時の動きに横が無いところとか、情志はボールを持った時に右側から見る事が多いとか、プレー中のいろいろな癖がわかりました。

ここまで、何を言いたいかと言いますと... 『どんな事でも本当に楽しいと思える事であれば、遅すぎる事なんてない』自分の思ったことや感じた通りにできれば最高だと思えた3年間でした。本当にありがとうございました。

合宿での出来事

陽(ひなた)くん 新(あらた)くん



宿泊先で、宿直前と、合宿中に誕生日だった1年生の佐々木新(あらた)くんと、川島陽(ひなた)くんの誕生日を皆でお祝いしました。成長を楽しみにしています。



テクニカルレポート

今回は、「動きのキレ」です。これまで様々な大会、関東地区のチーム、強豪クラブとの対戦を経験してきました。

その中で実感するのは「動きのスピード」です。ただ、走るのが速いというわけではありません。

ドリブルをしている時に、相手に激しく寄せられても失わないボールコントロール。もちろんレベルは高いのですが、目を向けたいたのが、「身のこなし」の細かい部分です。

ドリブルで人を横にかわすステップワーク、連続してディフェンスする時の俊敏さ、パスを受ける瞬間のボールを受ける足が相手の寄せ方に対し、一瞬で間合いを生み出す身のこなし、ボディバランス。この部分のレベルが高いです。これを私なりに表現すると「キレ」です。このキレが素晴らしい選手が多いです。

● ステップワークを活かすためには、ちょうどよい立ち幅があります。それは、腰幅よりも大股すぎると、関節と動きに関わる筋肉を最大限使えません。

また、重心が置いたままになりやすく、それによって次の動作が重く、反復性も生まれません。そうすると、「強く速く」動くのも難しくなります。

では、ドリブルしている時に相手をかかわっていく時はどうでしょう。ステップワークをうまく使いつつ、スピードも失わない。そういった選手の多くが大股ではありません。そして膝が軽く曲がり、太もも周囲と臀部周囲の筋肉で安定させながら動きます。

多少、大股に近くなる時も身体を上手く使っています。それが「重心移動」と「足の使い方」の上手さです。かかと側に重心を乗せてしまうと、地面を踏んだ反発力を使って横や前、後ろに動くスピードは生まれません。歩く時は、かかとから踏み出しますが最後には指先で強く踏みこむことで身体は進みます。このように速く動くために、身体を上手に使う練習をしてみてくださいはいかがでしょうか。

畠山コーチから選手みなさんへ

「挑戦する勇氣」。これは、いつでも大事です。コーチの選手時代を考えると、いろんな情報や場所といった成長に活用できる環境が整ってきています。

ただ、半面、そういった環境に届いていない地域、そしてチームもあり、そこには活動する選手がいることも現状としてあります。

選手であれば、与えられることだけを待つのではなく、活動できていることを大切に、その中でどうやって技術を磨くか、サッカーをどのようにして経験していくのかを考えましょう。

でも、決して一人ではありません。そこには、仲間もいます。一人でクリアできないのであれば、仲間とクリアしていきましょう。100%の成功や答え、成長や環境のことはかりを考えず、どうすればプラスになっていくのかを考えましょう。

皆さんの知っているスター選手も何でもできそうに思いますが、そこにはパートナーとなる選手の個性が自然と絡み合っています。

一人の選手が全ての素晴らしいゴールを生み出しているわけではありません。全ての成功を自分だけで勝ち得るわけではありません。また、優れた環境だからというだけではありません。

共に活動する一人ひとりが、個性と考え方、情熱が本当に絡み合った時、戦い抜く大きな力となります。

そういった意味では、今回の遠征で中学生みんなが自分たちで考えた行動は、とても素晴らしいです。

履き物の並べ方を最後までよく観ようとしたことが現れている下の写真。特徴ある揃え方にも見えますが、考えてみたことが大事ですね。

そして、時間さえあれば話しました。自然と話し合う時間をつくる。コミュニケーションが大事ですね。仲間に意識を向け、よく見て、よく考え、そして追求しながら活動できました。

今後も、「仲間」と活動できることに喜びと幸せを感じ、成長期の貴重な時間を刺激し合い、支え合って活動していきましょう。努力しあつた仲間と心から誇れる活動にしていきたいです。

