



アバン仙台 Jr. Youth

選手みなさんに伝えたいこと

コーチが選手たちに求めていることは、「基礎・基本をおろそかにしない」ということです。

例えば試合会場に行き、ウォーミングアップでのボールを使った基礎コントロールメニュー、その活動の姿にチームの強さを感じ取れるものです。コーチは試合でのプレーだけでなく、その選手の基礎の取り組みに目を向けています。プロ選手でも全プレーに基礎が詰まっています。身体的な強さや動きの巧さだけでなく、基礎となる部分の質はみな高いレベルです。基礎とは「止める」「蹴る」「運ぶ(ドリブル)」「蹴る」「走る」など、サッカーの細かな要素のことです。

基礎的な部分への取り組みの甘さは相手のプレッシャーの無い場面でも、決定的な場面でも両方に表れます。プロ選手もそういった場面でも初歩的なミスをする場合がありますが、それについてどう取り組んでいるのでしょうか？

G大阪の遠藤保仁選手(36)は、「基本を極める」と言っています。トップレベルを極めたように思えますがインサイドキックをいまだに高める練習に励んでいます。基礎を納得いくまで求める。日々できることを淡々と精一杯積み重ねる。「どこにいても何歳でも成長できる」という信念を持ってコーチと同一年の36歳、第一線で活躍する選手を皆さんはどう感じますか？サッカーへの情熱を、そして基礎を大事に活動していきましょう。

アバンツァーレの指導者はサッカー熱を持っている

ジュニアユース 新・U-13 コーチ

畠山 明人 (36歳)



サッカー歴：11年

(中・高・専門学校・大学)

スポーツ歴：小学4年生から3年間、野球スポーツ少年団で活動。陸上競技も3年間。(ちなみにスポーツではありませんが、学校内にあった合唱団にも3年間在籍。)中学校では、駅伝メンバーとしても3年間活動しました。

U-15リーグ MJリーグ

MJリーグ4月の日程

4月 3日(日)	アバンツァーレ	VS	FCみやぎ 2nd
4月 10日(日)	アバンツァーレ	VS	八木山中学校
4月 17日(日)	アバンツァーレ	VS	FC FRESCA
4月 24日(日)	アバンツァーレ	VS	コバルトール

U-13みちのくリーグ開幕!

U-13みちのくリーグが5月から始まります。毎回、ホーム&アウェーで、宮城県と山形県、福島県のチームグラウンドに出向いて実施されます。この大会の主旨は「育成」にあります。そのため、前期は9人制。ピッチサイズも成人用より狭いグラウンドで行われ、身体・体力的、技術的な成長や戦術的な経験を経て後期からフルコートサイズで11人制へ変わります。14名全員で臨んでいきます!! 下記に紹介するメンバーが今年度のジュニアユース2期生です。彼らと共にU-13リーグを戦います。応援宜しくお願いします。

5月15日(日) アバンツァーレ VS ペガルト仙台



栗原 蓮くん(くりはられん)	市川 翔くん(いちがわしょう)
佐藤楓樹くん(さとうふうき)	三浦大歩くん(みうらだいあ)
鈴木 奏くん(すずきかなた)	鈴木 吾香くん(すずきしょうご)
鴨田 樹くん(かもたいつき)	富永澤雅くん(とみながれい)
加藤 伯くん(かとうはく)	浅見玲太くん(あさみりょうた)
鈴木 愛斗くん(すずきあいと)	菊池 賢くん(きくちけん)
葛巻 悠くん(かつまきゆう)	
菅原 健志郎くん(すがわらけんしろう)	以上 14名が入団

コーチの歩み

コーチがサッカーを始めたのは、中学一年生のときです。その時代はサッカーを選手として長くやってきた顧問の先生がサッカー部を担当することは珍しかったものです。また一年生がボールを使って練習する時間をもらえることも珍しかったと思います。加えて最近のように簡単にテレビやネット動画でスーパースターたちのプレーを見る機会が多いわけではありません、地方に住むコーチにとってプロの試合を見る機会はごくわずかなテレビ放送。

さらに技術を学ぶ方法は、先輩のプレーを観ること、そのプレーが正しいかどうかを見極める材料となるのは雑誌の記事でした。コマ送りの写真を一枚ずつ繋ぎ合わせ一連の動作が分かるものと、横に書いている補足の説明を見て学び、そして実践しました。例えばインサイドキックなどサッカーの基礎となる技術を自主練習で何度も何度も練習しました。時には、使い捨てカメラを使ってシュートフォームを確認して修正したものです。自分でやれることを見つけ、試して、また修正しました。とにかく自主練習に時間を費やしました。中2から続いた朝7時からの自主練習は中3まで休まず続けました。その後も、とにかく強く、上手くなりたい一心で大学までサッカーを続けてきました。

そしていつしかその熱は自分自身の経験を子供たちに伝えていきたいという思いへ変わっていききました。

その後、大学のサッカー部をしながら、指導の勉強も兼ねてボランティア活動の「こども大学」に籍を置き、地元小学生たちとキャンプ、大学の学祭の模擬店などのレクリエーション活動を行いました。大学卒業後、仙台市健康増進センターで主に60歳以上の方を対象に健康運動教室を担当。後にアバンツァーレと出会いました。



この選手たちが
Jrユースの
歴史

1期生
×
2期生



テクニカルレポート

今回のテーマは「チャレンジ&カバー」です。中学生が平日練習に励むテクニカルスクール室内では「チャレンジ&カバー」を取り組み始めました。

サッカーにおけるディフェンスで欠かせないのが「チャレンジ&カバー」という2人以上で行う基本的なボールを奪取する方法です。ボールを持っている選手に対応する一人目の選手を「ファーストディフェンス」、その選手の近く立つ味方のことを「セカンドディフェンス」と呼びます。そしてファーストディフェンスがボールを奪いに行くことを「チャレンジ」、セカンドディフェンスが自分のマークする相手を観て遮断しつつ、ファーストディフェンスをフォローする動きを「カバー」。2つがセットで「チャレンジ&カバー」となります。

カバーとは具体的に例を出せば、チャレンジに行ったらファーストディフェンスが仮に対峙した相手に抜かれた際、次に自分がボールを奪いに行くこと。またはファーストディフェンスと2人で相手を挟みに行くこと。これらのプレーを成立させるために適切なポジションを取り、さらには起きた現象に的確な対応をする、これがカバーです。

現在、選手たちが取り組んでいる練習は、チャレンジ&カバーを向上する練習でとてもポピュラーな2対2の基本的なトレーニングです。

- ①ボールを持っている選手へファーストディフェンスが奪いに行く
- ②セカンドディフェンスとなる選手が「右」「左」どちらかへ相手を誘導
- ③相手選手を誘導したところで自分がボールを奪いに行き2人でボールを奪う

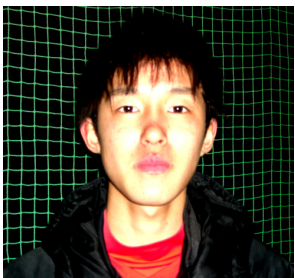
以上のことを目的にトレーニングを行っています。何故スクール内でディフェンスをテーマに練習しているのか??

ディフェンスを向上させる理由は、守備的な戦い方をすることではなく、ボールをすぐに奪い返し、再び攻撃を開始するという攻撃的な姿勢を強めるために行っています。

新人戦ではただひたすら攻撃に目を向けて戦ってきました。その分守備面では大きな課題を露しました。またその戦い方は「個の力」をぶつけていくものでした。もちろんチームとして戦ってはいなかったわけではあります。ただしサッカーが11人で行うスポーツであることを考えると個人のみで戦っていたことがもったいないのが事実でした。

そのため、これから「個」の強化はもちろんのこと、「グループ」で行うことを多く取り入れ、よりサッカーの理解度を深めていきます。毎回のトレーニングの中で何度も意識し実行して、そのうち無意識に実行できるようになるまで体に染み込ませる。そこまで達成して初めて試合でいかなることができます。しっかり身につけていきましょう!!

ゆたいたしたドリブルから切り込むドリブルが最大の武器! 吉田 飛来 くん(中3)に取り組みについてインタビュー



ディフェンスの場面では取られた後の切り替えの速さと、2人で奪いきり、オフサイド側のボールを持っていない人の動き方などいろいろ場面を想定した練習にもなる。

毎回全てを意識しながらというのは難しいですが、自分のポジションでも大事なことだと思うので、強い意識を持ってこれから取り組み続けたいと思います。

成長が楽しみ! 左利きのキレのあるドリブルが魅力のFW! 菊地 楽 くん(中2)にもインタビュー



自分の得意のプレーはゴール前でのドリブルなどのアイデアです。みんなに見てほしいプレーもやはりそこです。

これからはディフェンス面での1対1を改善することと決定力を上げてFWとして絶対的なレギュラーとしてチームを勝たせていきたいと思っています。

新人チームの取り組み

新2、3年生担当の村上です。

新2・3年生は直ちに控えたMJリーグの開幕に向けてチーム活動を行っています。その中での取り組みを少し紹介します。

それは「基本」です。コーチは基本をおろそかにしてしまうことには厳しく見ます。では選手が現在取り組んでいる「基本」とは??

アバンの選手の長所は躊躇せず怖がることなくボールを持てることです。サッカーであれば普通に思えますが、これは非常に大きな強みです。自分がボールを取られてチームが失点する。このリスクからボールを持つこと自体を怖がってしまう選手は非常に多いものです。その点アバンの選手は積極的にボールへ絡みに行き、自分の持っている技術を披露してくれるので非常に心強いものです。

しかしここにある物を付け足さなければいけません。そこで、とあるサッカー先進国の指導者が言っていたことです。「日本の子供達はボールを失う事への罪悪感を知る必要がある」と言っています。

これはボールを失うことによってどれだけものを失うかを知ることです。「失うもの」・・・まずは誰もが分かる通りボールを失います。すると得点チャンスを失い、また失点の可能性を引き出します。ここまでは試合展開的に考えられる「失うもの」です。

では、さらに「失うもの」・・・それはボールを使うスキルを磨く機会です。ボールを持っていない選手は必然的にボールに触れない時間が増えてしまい、その分ボールを扱うスキルを磨く時間が減ります。これまでアバンではボールを持つことに特化した練習をしてきました。それをチーム練習の中だけでなく、練習で取り組んだ技術を試合でより多く発揮するために、失う回数を減らすことを練習しています。

この失う機会を改善していくために必要となるのが「基本」です。

- ①簡単に失わないように細かな技術の向上
- ②周りを観ておくこと ～選手としての習慣です～
- ③状況に応じた的確なポジショニング

などのごく普通な「基本」を習得する必要があります。それにプラスして昨の記事にもある「チャレンジ&カバー」も強化し、失ったボールをすぐに奪い返し、何度も攻撃する機会を増やします。

以上の点からわかる通り、チームがこれから目指すものは...

「より多くの時間、ボールに触る攻撃的なサッカー」

これから始まるリーグ戦はもちろんのこと、半年後、1年後、それより先を見据えて、上手くなるため、強くなるための「基本」を積み重ねていきます。

チームの核となるのは「人」。人の成長がチームを大きくする。

～本気で強いチームづくりをしよう～

今の練習環境まで押し上げてくれたのは、卒業していった選手たちや現在も活動する選手と保護者みなさんの支えと理解があってこそのもので。本当にありがとうございます。

ジュニアユースの活動では文武両道のもと、「習慣化」を活動の軸としています。みなさん、それぞれ習慣としていくべき活動のレベルはどうでしょう。クラブとしては様々なことで選手の取り組みを気にかけています。選手個々に様子を聞くこと、活動内で誰かの言動や行動を気にかけるのは勿論のこと、サッカーノートや報告メールの内容などからも選手の活動状況を見守っています。活動中において正解があるわけではありません。しかしそれは違うかもしれないというものはあるはずです。そういった気づきがあったらいいと思います。

もし、違うことを自分がやっていたり、他の誰かがやっている、やっていることを気づいているのに問題と向き合わないようなチームはどうなるでしょう?

チームを作るのは「人」です。サッカーチームでメインとなる「人」はやはり選手です。その選手である個々それぞれが成長した時にチームというものは成長するのです。自分自身、またはチームメイトに改善すべき点はないでしょうか?個人の成長を期待しています。本気で強いチームづくりをしていきましょう。