

平成28年度道東BTC（ブロックトレセン）U-12 in 十勝

期日 平成28年5月21日（土）・22日（日） 会場 十勝川河川敷サッカー場

根室地区トレセンU-11・U-12 レポート

はじめに

5月21日・22日とも帯広は30℃を超える気温でした。

温度差に体がなれないため、熱中症の心配をしながら、ピッチに出るときはボトルに水と氷をいれて、テントには冷えたスポーツドリンクをジャグタンクに作っておき、テント2張りを立てて日陰を作り、水と氷をたくさん用意して熱中症対策をして試合に臨みました。

ジャグタンクとクーラーボックスは別海サッカー少年団から借用しました。

熱中症の選手もでることなく大会日程を終えることができました。ありがとうございました。

選手の生活面では、

- 1 自分から進んで誰にでも挨拶する。挨拶するときは、相手の目をみて心こめて挨拶する。
- 2 自分のことは自分でする。
- 3 仲間を大切する。
- 4 今、何をすべきかしっかり考え行動する。 などなど

さらに、6年生にはチーム内でいじめやいがらせを出さない、もしそのような様子があった場合は、自分たちで止める、解決する。指導者に報告することなどを伝えました。

宿泊先の、みどりが丘温泉ホテルは、毎年お世話になっており、毎回、バランスのよい食事を提供してくれています。選手にはバランスよく食事をとるように指導しています。

運動しただけでは筋力、体力はつかない！運動後のバランスのよい食事と十分な睡眠があって初めて運動の成果がでることを伝え、早寝・早起き・しっかり食事を徹底しました。

試合結果 1日目2試合、2日目3試合、前後半全員入れ替え。(U-11 後半はほぼ4年生)

U-12		U-11	
V S 網走B	1-1(1-0、0-1)	V S 網走B	1-4(1-0、0-4)
V S 十勝A	0-6(0-2、0-4)	V S 十勝A	1-1(0-0、1-1)
V S 網走A	0-0(0-0、0-0)	V S 網走A	1-6(1-2、0-4)
V S 釧路	1-2(1-1、0-1)	V S 釧路	1-2(1-0、0-2)
V S 十勝B	1-3(0-1、1-2)	V S 十勝B	1-1(1-0、0-1)

試合の様子

大会に臨むにあたり、チームテーマに沿って全員が同じ気持ちでピッチに立つように指示。

チームテーマは、“ボールを奪う！ボールを失わない！ゴールを奪う！”です。

そのために、守備、攻撃、ボールを失わないためのプレーを試合前に確認しました。

また、全員でテーマに対する意識を共有し“みんなでサッカーをすること”を伝えました。

一度にすべてを身に着けることはできないため、1年間を通して根室トレセンのテーマとし、取り組んでいます。

U-12は1月末の三笠遠征、U-11は2月末の網走でも同じテーマで取り組みましたが、少し

時間が経過しているのです、また1からの確認となりました。

U-11は、ミーティング・第1試合・ミーティング・第2試合・釧路との練習試合。

U-12は、ミーティング・第1試合・ミーティング・第2試合・自チーム同士の試合とトレーニングという形で、夕方5時過ぎまでたっぷりサッカーをやりました。

夜には、テーマに沿って自分たちで考え、まとめ、発表し、さらに話し合う形式でミーティングを行いました。

ゲーム内でのプレーをワンポイントで評価、改善するテーマでは、ゲーム中のコーチングに繋がるよう、一人10秒以内の発表としたり、自分自身やチームに対する考え発表する場合などは1～2分以内に発表したり、戦術などはもう少し長い時間にするなど、テーマごとに発表する時間を設定し、それに応じて、考える時間、話し合う時間を設定しています。選手同士で教え合い、考えをまとめる（答えを引き出す）ようなミーティングとしています。

また、発表する選手は、他の選手からの質問に答えられるようしっかり理解した上で発表し、抽象的なことばは使用せずに具体的なことばで発表するよう心がけさせています。

さらに、テクニックの習得とサッカー（プレー）の知識の習得に分けて、それぞれが定着し、試合の中でその両方が組み合わせられ成果がでるように指導しています。

1 守備に関するミーティング内容

ボールを奪うためのポジションをとるには、マークとボールを同一視しながら、ボール保持者の身体の向きや態勢、1st DF（ファーストディフェンダー）の制限、その他の相手の位置などをみながらポジションを判断すること。

ボールを奪うポジションから早いアプローチとアプローチの優先順位を誤らずに、厳しいプレッシャーで相手の動きを制限しながらボールを奪う。ボールを奪った瞬間にシュート、ドリブル、パスの判断をし、確実に味方ボールにすること。

アプローチやポジショニングの移行は、ボールの位置、相手の位置、味方の位置から動き出すタイミングを判断すること。

1の状況

守備面では、ボールウォッチャーになる選手が多く、マークとボールを同一視することができないため、ポジショニングも悪く、相手にボールがわたってから動き出すなど、とても速いアプローチができる状況ではない状態での第1試合でした。

3-3-1のフォーメーションのため、攻められても何とか密集で防ぐという感じで選手個々のDF能力によるもので、チームとしての守備とはなっていませんでした。

チャレンジ&カバーの対応がわるく、カバーを指示するとマークを離してしまい、フリーな相手が出てしまう、アプローチをしてもDFの基本姿勢が保てない。カバーした味方のマークにずれてくる選手がいないなど、何点取られるかわからない！という不安感とときどきのスリル満点の1試合目でした。

ミーティング、試合、ミーティング、トレーニングと繰り返しのなかで、2日目の試合には1日目とは、はるかに違いが現れていましたが、サッカーずくめの2日間で知識の消化不良になっている選手もいたように感じました。

2 「ボールを失わない」に関するミーティング内容

スローインからのボールを失わないこと。

味方の状況をみてコミュニケーションをとること。

なんとなく蹴る、なんとなくコントロールする、というなんとなくを減らすこと。

さらに、コミュニケーションツール（アイコンタクト、シグナル、動きだし、声など）を状況に応じて使い分けることとタイミングの取り方を指示し、味方の位置を常に観ておくことを伝えました。

ボールの受け手は、先に動き出してボールを受けるべきスペースをつぶしたり、相手にパスコースを読まれたりしないように注意し、相手をコンパクトにしてスペースを作ったり、味方が移動した後のスペースを使ったりし、スペースを使う工夫とパスを引き出す動きを指示しました。

2の状況

パスの出し手（パサー）には、スペースを共有するのか、足元にパスを出すのかの判断を要求しましたが、スペースへの配球と受け手がスペースを作ることを重視した指導となり、パスの選択よりも確実につなぐために、まずはスペースの共有重視の指導となりました。普段からのトーニングの積み重ねがないことの反省をしました。

コミュニケーションツールについては、相手を背負ってシグナルを出したり、裏をとって声をだしたり、パスがでるタイミングよりも早く動き出し、ボールが来る前にスペースをつぶしたり、味方とのコミュニケーションを取るタイミングや方法がめちゃめちゃで、相手にも自分の要求を教えてしまい相手が守備をしやすい状況を自ら作ってしまう選手が多くいました。

今回の大会では、パサーにはスペースへの配球重視とし、ボールの受け手となる選手へはポジショニングや動き出しのタイミングに対する指示が多く出す結果となりました。

スローインについては、選手たちが考えた戦術を2つ採用し、その2種類を相手の状況に応じて選択することとし試合に臨みましたが、1つの方法だけに終始していました。

1) スローワー→サーバー→スローワーへリターン（リターンと同時に2人目の選手が前線に飛び出す）→スローワーはリターンボールをダイレクトで前線へ

2) サーバーがマークをブロック→スローワーはサーバーの頭の上を超えるボールを配球→サーバーはスローワーがスローインする前に前線に飛び出す

という選手が考えた戦術から選んだ2つです。

試合中に選手たちが多用したのは1)の戦術でした。多用しすぎてほぼ、相手選手に読まれてしまい、リターンボールにプレッシャーをかけられる状態もありましたが、2つ目の飛び出しのタイミングと枚数を増やすなどトレーニングと工夫をすれば十分に使えるものだと思います。

選手たちのミーティングでのプレゼンで採用された戦術を試合で試し、さらにミーティングで評価し、その結果をまた試合で試す方法により自分たちでサッカーを考え、取り組むようにしました。

選手たちは何種類か戦術を考え発表しました。それらに具体性や実効性、チームコンセプトとの整合などを考慮した指導者側の意見もいれました。

自分たちで決めた取り組みには重みがあったようで試合でも何度も試みてくれました。
また、スペースの共有でも選手たちで考えたものが試合でためされていました。

3 「ゴールを奪う」に関するミーティング内容

相手の守備の位置を確認し、相手DFとGKの間のスペースを狙う、味方FW（フォワード）をターゲットとして配給する。FWがターゲットとならない場合の第2ターゲットの設定。さらに、FWがサイドに展開しているときのFWポジションのカバーをする。

相手DFとGKの間を狙えない場合は、両サイドのスペースを使う。

相手DFが低い位置を取った場合は、相手の裏を狙う。など

攻撃に優先順位をつけ、シンプルに縦への攻撃を展開すること。

縦攻撃ができない場合は、横・後ろへのパスでポゼッションするが、ポゼッションを目的とせず、常に縦攻撃に繋がるポゼッションとすること。

GKからのビルドアップでもパスをつなげることを目的とするのではなく、縦攻撃を狙うためのものとすること。

3の状況

シンプルに縦を狙う、常に攻撃を意識するという部分では、十分に成果がでていました。

攻撃のときのポジションカバーについては、なかなか簡単にはできず、これからトレーニングが必要です。

守備のポジションカバーは、ボールや味方が動き出してからポジション移行することでも何とかなることもありますが、攻撃の場合は、味方とのコミュニケーションと動き出すタイミングが重要なポイントとなるため試合の流れのなかでまわりを観て攻撃のタイミングを判断する（感じ取る）のは難しく、やはりこれも普段からの積み重ねが大切なところです。

縦攻撃ができない場合は、横方向へ、それもできなければ後ろへ、セーフティーにポゼッションするという形だけではできている場面もありましたが、縦に仕掛ける意識をもって選手が関わっていたのかは別の話で、8人制の狭いピッチでは、常に得点を意識したプレーを全員が心がけることが肝心であるため、ゴールを奪うことをテーマとしましたが、プレーの形は若干できて意識の改善までにはいたらなかったと思います。

ポゼッションからチャンスを見つけ早い縦攻撃を仕掛けるとういうことを今後の課題として取り組んでいきますが、カウンターや相手の裏にスルーパスをだし、味方が走り込むという形が随所にみられたことは、今回の大会での大きな成果だと思います。

最後に・・・

ボールをもらう前の体の向きやコントロールするときの体の向きなど技術よりも意識があればできる基本的なプレーやキックの種類と強さや方向、コントロールの方向や距離などは、所属チームで下学年のうちからもっともっとこだわりを持って指導してもらいたいと思います。

また、ドリブルでの仕掛けを選手たちに要求すると、根室地区の伝統ともいえる、「きき足のインサイドで切り返し」がおもしろいように多用されます。突破するドリブルの種類や間合いなどたくさん技術を教えてほしいと思います。

基礎的な技術は積み重ねと習慣化が必要です。低学年や中学年では難しいと思うのは大人の感覚で

あり、小学生は難しい技術でも習得できます。どんどんテクニックを身に付けさせてください。

おまけ・・・

水分補給について

水分補給について選手から毎回、聞かれるためトレセンでのルールを記載しておきます。

運動中は、冷たい水。スポーツドリンクは糖分が少ないものをこちらで用意します。

飲む量は、一度に100ml～200ml（紙コップ1杯程度）を一気飲みせずに一口ごとに一呼吸しながら飲む。

試合中や練習中は、指導者から指示がある都度、必ず飲む。（強制給水）

テントなどで休憩中はのどが渇く前に自由に飲んでよいが、お腹が一杯になるほど飲まない。（自由給水） としています。

バスでの移動中や入浴後の給水は、カフェインが入っていないものを飲むこととしています。

運動中以外は、炭酸や糖分の多い飲料も禁止していません。（飲む時間と回数は制限しています。）

※ カフェインは、大人にとっては有効な成分も含まれ有害なものではありません。（念のため！）

※ 子どもにとっては、睡眠の妨げになる。利尿効果が高い。尿と一緒にでるカルシウムの量が増える。（骨が溶けるなどの話がでるため最近では、選手に伝えていません。）などがカフェインをとらない理由です。

※ 炭酸、糖分は水分の吸収率を悪くしますが、大量に汗をかく運動中以外は問題ないかと思います。しかし、缶ジュースなどを毎日飲むのは肥満、虫歯のもととなりますので注意して下さい。

文責：菅原則幸