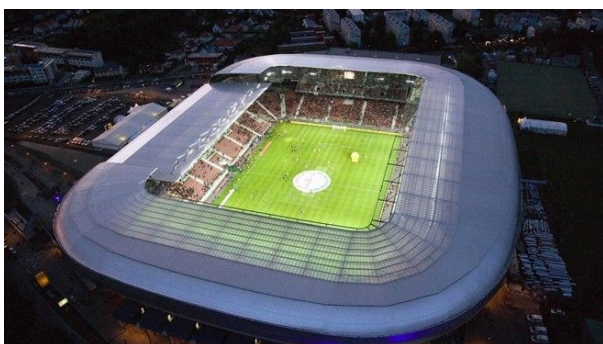


2008ユーロ選手権から U-12 の技術と指導を考える

清エスパルス:池谷 孝



ユ-ロ2008から逆算したU-12のサッカー

**技術が個人を進歩させる基礎であり、サッカーを進化させる原動力である。
個が強くなければ組織も強くなれない。個がうまくなればチームも強くなる。**

ゲームの様相

状況に合わせた正確なトラップからワンタッチ、ツータッチですばやく正確にパスを廻し、相手がボールを奪うタイミングをはぐらかしながら、守備を崩しシュートを狙う。パスを廻すことによってできた1対1の場面やスペースのある場面では迷うことなく仕掛けていく。その仕掛けに対しては周りの味方が有機的に動いて、必ず仕掛ける味方にプレーの選択肢を与えている。ピッチを広く使うなかで、3人か4人がボールにかかわりながらゴールの扉をこじ開けようとする。プレッシャーがきついバイタルエリアやペナルティエリアではよりすばやいパスワークが要求される。FWは力強くプレーし、ボールが出る一瞬のタイミングを逃さずにフリーになりシュートを打つ。ペナルティエリアの中ではヘディングは大きな武器である。

守備では、ボールへのアプローチの仕方に全員が連動し、狭いエリアに押し込め奪おうとする。球際は、からだの使い方がうまく、個人の責任感を強く感じるタフで粘り強いプレーでボールを奪う。奪った瞬間の攻撃のビッグチャンスを逃さず効果的にゴールに向かう。

総体的印象として、技術に特別にすぐれ、個としての存在感を持ったフットボーラー11人が楽しみながらボールを廻し、イメージを共有しながらゴールに仕掛け、チーム一丸となって勝利を目指す。守備では団結してボールを奪うことに全力を注ぐ。

U-12年代での育成の重大さ

- 技術が飛躍的に習得できる年代である。
- 現在の、スピードアップしたサッカー、プレッシャーのきついサッカー、狭いエリアでのサッカーに対応するための技術の基礎を作る年代。
- タレントの卵が産まれてくる年代。
- 地域が多くの量の選手を抱えている年代。
- 指導のノウハウや情報が多量かつランダムに存在している年代であり、育成・指導法が明確に確立されているとはいえない年代。

指導の展望

- 技術があるからサッカーが楽しい。ゲームを楽しめる。技術の価値は不変的であり、技術こそがサッカーを進化させることができる。今後さらに高い技術を持った選手の出現がサッカー界に必要である。
- 投げる、飛ぶ、走る、捕るなどのさまざまな動き作りも織り交ぜながらサッカーの技術習得を図る。
- 技術を単体でトレーニングさせるのではなく、観る、考え続ける、フリーになる、ボールに寄る、パスしたら動くといったボールプレーの個人戦術や味方とのコミュニケーションと組み合わせながらトレーニングさせる。
- ゲームで技術を発揮させる。ゲームで評価する。
- ボール技術を最大に活かし、仕掛けと有機的なかわり、リスクマネージメントを組み合わせたモビリティプレーから、突破、フィニッシュを図る。個人の能力を前面に押し出してリスクに積極的にチャレンジする。

大会の印象と今後のサッカー像

- ハードワークする選手がもっとも重要ではなく、技術にすぐれた選手がハードワークするサッカーが美しく、強い。
- 技術的にすぐれているチームが勝ち残った。
- 守備的ではなかった。
- 勝利にはストライカーが不可欠である。
- ゲームをつくり得点にも絡む特別な選手の存在。
- オールラウンドなプレーができるボランチがいた。
- 高い位置や中盤であまりプレッシャーをかけていないように見えた。ワンタッチ、ツータッチの正確で速いパスワークにドリブルを織り交ぜて崩していくチームに対しては、高い位置や中盤でボールを奪えないため最終ラインでブロックをつくり守備をしている。攻撃のボール技術が高くなればなるほど、ボールを奪うことは困難になる。

足でボールを扱う技術を手で扱うレベルまで近づけるのが理想のひとつとするなら、決して簡単な話ではないが、ボール技術が高くなればなるほど、将来のサッカーはバスケットボールやハンドボールのようなゲームの様相に近づく可能性がある。これはユーロを観た何人かのサッカー関係者が指摘するところでもある。そうなると、アタッキングサードで、堅固な守備を打ち砕き、ゴールを奪うために、個人の技術はさらにクローズアップされるであろうし、ボール技術を基盤とした積極的なリスクチャレンジ、個人の突破、ボール技術、サイド突破の技術やモビリティ、クロスの精度などがさらに重要な鍵になるのではないかと予想される。

ゲームに見られた現象(技術的)

- よく観ている…首を動かして周りを観ている。よいポジションにいて視野を確保している。
- パスが正確…パスミスが少なく、ワンタッチ、ツータッチでボールを動かし、プレッシャーを回避している。受け手に何をしてほしいのか、ボールにメッセージが乗っている。
- コントロールが正確で的確…1ストタッチが正確で状況に合った行動。
- 1ストタッチをミスするとボールを奪われる…コントロールのミスを見逃さない守備
- ヘディングのシーンが多い…よいポジションで正当によりフォームで競り合っている。
- ターンの技術にすぐれている…新しい視野の確保と一瞬に方向を変える攻撃を作り出している。
- さまざまなキックができる…特にサイドチェンジの速いロングパス、正確なクロス、相手を越すパス。
- FWはタイミングよく一瞬でフリーになる(スピードの変化)。
- 1対1の対人に強い…倒れない。下半身が安定、重心が低くボディバランスがよい。
- 特別な武器を持った選手が存在する…シュート、ドリブル、ヘディング、ボールを奪う。広い視野。
- 美しく安定したフォームでプレーしている…立ち姿、ボールプレー、ランニング、ヘディング。
- 複数の選択肢を持った突破…グループ(3、4人)で突破。
- 中盤でのパスワークが正確なためボールを奪えず高い位置、中盤でのプレッシャーが掛けられない。
- ファウルーFKーピンチの図式。

U-12年代の技術指導の3つの観点

第1章 小さい頃からのさまざまな運動経験がたいせつ

幼児期からさまざまな遊びや運動を経験し、運動能力の基礎をつくることや、複数のスポーツをすることは、サッカーの技術習得に大きな効果があります。

現代は、幼児期からの遊びや運動ができにくい環境になっています。子どもたちの健全な育成のために大人の工夫が必要です。

さまざまな運動経験の意味

スポーツから見た現代の子どもたちの様子は、2極化の2極化が起こっています。スポーツをする子どもとまったくしない子どもがいるという現象と、スポーツをする子どもの中でも、いろいろなスポーツを経験している子どもとひとつのスポーツだけを続けている子どもがいるという現象が起こっています。

幼児期に必要なのは身のこなし、体の動かし方、からだをコントロールする力などの調整力です。走る、跳ぶ、とまる、追いかける、投げる、打つ、蹴る、受ける、まわる、転がる、泳ぐ、もぐる、すべる、たたくといった基本動作をすべて網羅しているスポーツはありません。

昔の遊びは、鬼ごっこ、木登り、かくれんぼ、ドッジボール、鉄棒、縄跳び、ゴムとび、缶けり、野球、チャンバラ、メンコ、ビー玉などでしたが現代はどうでしょうか。自然が減り、子どもだけで遊べる安全な場所も減り、遊び仲間も集めにくく塾や習い事で忙しいのが現状ではないでしょうか。子どもたちにとっては、日常の遊びこそ何より最適な全身運動です。そして社会性も協調性も遊びの中で学ぶことができます。

また、サッカーだけを続けると、あるレベルまでは驚くほど伸びても、もう一段上というときに壁に当たることが多いですが、さまざまな形で身につけた基本動作は、サッカーの技術が向上する上で大きな要素となります。

第2章 ボール技術の基礎を徹底的に習得させる

子どもたちにボール技術の基礎を徹底して身につけさせましょう。基礎となるボール技術を正しく習得させ、美しいフォームで正確にプレーすることができるようさせましょう。正しくボールをコントロールできることは、ゲームをコントロールすることにつながります。

ジュニア期は、将来のサッカーに対する基礎を作る時期です。もう一度選手育成の原点である「技術」に返ることが必要です。そして、基礎の技術を正しく身につけることが、サッカーを楽しむ、将来のスピードアップしたサッカー、狭いエリアでのサッカー、プレッシャーのきついサッカーの中でうまくプレーできることにつながります。

技術とよいサッカー

これらの技術は、ボールを奪い、ボールを失わないようにしながら、時間を作り、効果的にゴールにたどり着くために絶対に必要なものです。つまり、よいサッカーをして美しく勝利するために欠くべからざる道具です。U-12年代では、ボールと友達になる、楽しくゲームする、よいサッカーをするという理想に向かって技術の習得に力を注ぐべきです。その過程で結果はおのずとついて来るものです。

技術プラスアルファ

ボール技術は、観ることと結び付けて習得させることが大切です。また、ボール技術を単体で身につけるのではなく、周りを観る、考え続ける、フリーになる、ボールに寄る、状況に合ったコントロール、パスして動く、広くプレーする、サイドを変えるといったボールにかかわるための個人戦術やコミュニケーション、ボールへのかかわり方と関連付けて教えることがその後の進歩に大きくつながります。

詳細な技術論が必要

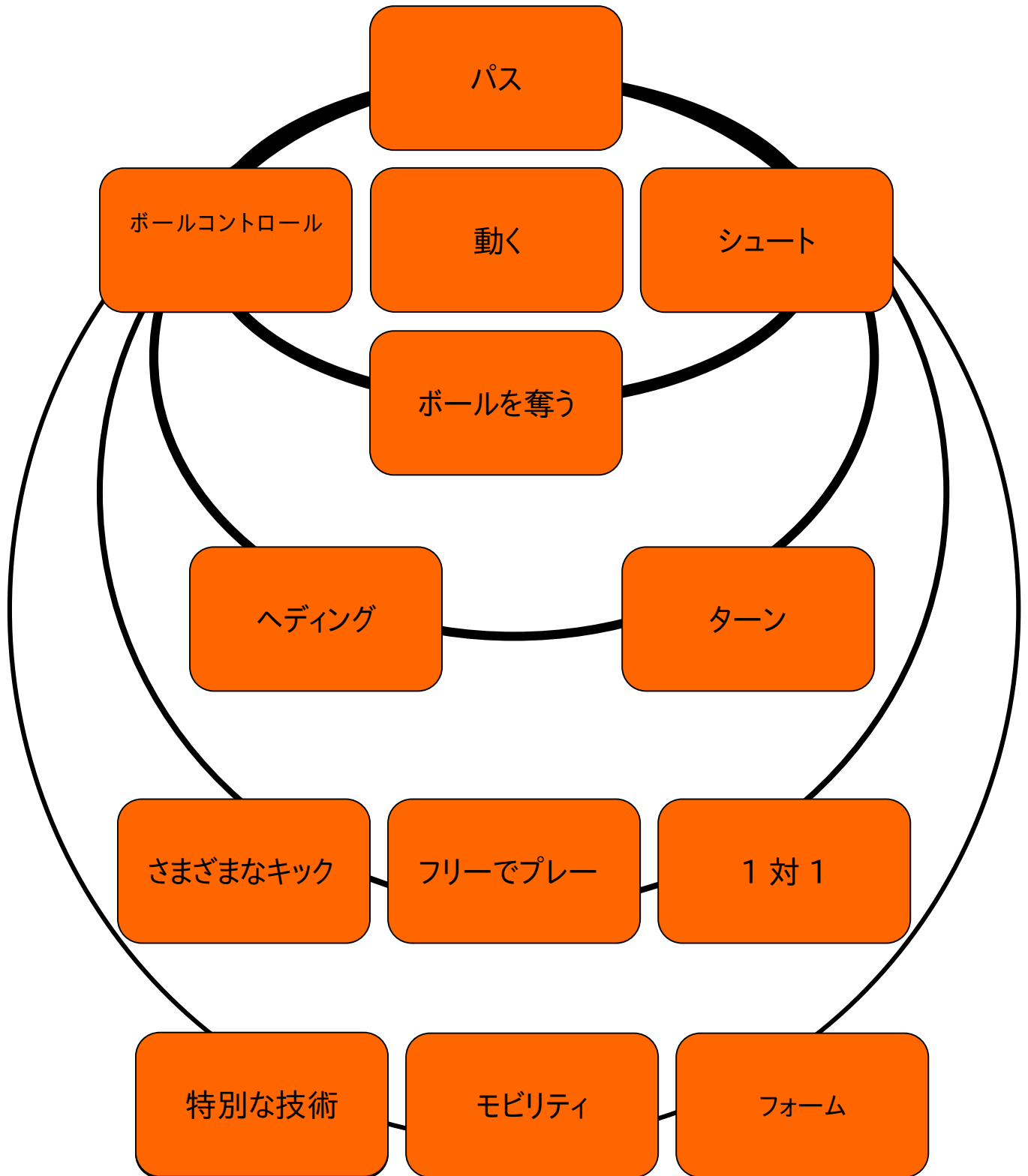
この年代では、コーチは、戦術コーチではなく技術コーチでなくてはなりません。子どもたちに技術を教え、修正していくためには、詳細な技術論とゲームの中で活かせる技術を習得させる指導が大切です。

そして、よいサッカーのイメージをシンプルにメニュー化し、デモンストレーションを見せたり、繰り返しトレーニングさせたり、適時の適切なアドバイスや指導を通して子どもたちの技術を伸ばしていくことが大切です。

技術の基礎を習得させることは、将来ゲームプレッシャーの中でイメージ通りのプレーができることにつながります。そのために指導者は、基礎技術を徹底して教えること、イメージを与えることが必要です。さらに、イメージを仲間と共有してよいサッカーを行うためには、固定されないさまざまなポジションでのトレーニングが、さまざまなポジションのプレーを理解し、そのポジションからの視点や感覚を身につけるという意味で大いに役に立つはずで

習得すべき技術とポイント

ボールコントロール	クッション・ウェッジコントロール、状況にふさわしい1STタッチ。置き所。
パス	正確なインサイドパス、メッセージを載せたパス。パスワーク。
動く・フリーでプレーする	パスした足で動く。タイミング。よいタイミングで動き出す、よいポジションで受ける、サポート、トライアングル。スペースへ走る。追い越す。クロスオーバー。斜めに走る。フリーになって、コンタクトを受けずにプレーし技術を活かす。
シュート	ゴールの枠にシュート、さまざまな状況からのシュート。
ボールを奪う	もっとボールに近づく。ボールを奪う、奪われたら奪い返す。奪って攻める。
ヘディング	頭でパス、頭でシュートすることに慣れる。美しいフォーム作り。ポジショニング。
ターン	新しい視野の確保。さまざまなターン。逆をとる。ゴールに向かう。
さまざまなキック	状況に合わせたキック。ボールを蹴る。高低、遠近、さまざまな球種。身体的負担をかけない無理なく自由に蹴る。
1対1	相手をかかわす。フェイント、スピード変化、ブロック。コンタクト、ボールを守る。
特別な技術	突破する、ドリブラー、ヘッダー、スプリンター、フリーキッカー、パサー、ロングスロアー、GK。個性あるプレー。
モビリティ	仕掛ける、関わる、リスクマネジメント。全員が攻撃に関わる。突破する。追い越す。トライアングル。タイミング、ポジション
フォーム	美しいプレーフォーム、美しいランニングフォーム。
観る	技術と直結した視野確保、周りを観る動作。よいポジション、よい向き、首を振る、コーチング。観る、考え続けることをトレーニングの中での習慣化。
コミュニケーション	論理的言語化、伝達技術。しゃべる、伝える、アイコンタクト、状況修正。



周りを見る
フリーになる
ボールに寄る
パスした足で動く

コミュニケーション

メニュー案

パス	対人パス、角度をつけたパス、移動しながらのパス、複数でのパス、連続したパス、浮き球のパス
ボールコントロール	リフティングコントロール、2人でのコントロール
シュート	さまざまな場所、状況からのシュートドリル。ロープレッシャー、ミドルプレッシャーでのシュート
ボールを奪う	1対1、少人数でのゲーム
ヘディング	投げ上げてヘディング、2人でのヘディング、3人でのヘディング。さまざまな部位でのヘディング
ターン	グリッド内でのターンドリル、4ゴールゲーム、ターゲットのたくさんあるゲーム
さまざまなキック	的当て、対面パス、円陣キック
フリーでプレーする	少人数でのゲーム、6対4、フリーマンつきゲーム
1対1	さまざまな1対1、2対2、3対3、狭いピッチでの少人数でのゲーム
特別な技術	ポジションの特性や個人の特性を生かす技術トレーニング
コミュニケーション	ピッチ内外での言語化技術の習得、ゲームの中で実践・習得
モビリティ	ゲームやドリル。
フォーム	ランニングフォーム矯正、ステップワーク、体幹トレーニング、さまざまな動き作り

トレーニングメニュー

ひとりに1個のボールが基本。そして、トレーニングではひとつのボールに関わる人数を増やしたり、ピッチサイズを選択やゴールやコーンなどの道具を有効に使いながら少しずつゲームの様相に近づけていけば、さまざまなトレーニングが可能になります。シンプルでわかりやすいトレーニングがいいでしょう。

その際重要なのは、子どもたちの技術習得、発揮の様子を観察し、トレーニングの内容を子どもたちのレベルに合ったものに組み立て直すこと、正しい技術を子どもたちに伝えること、そして、子どもたちの技術を向上させることの3点です。(観る力、伝える力、変える力)

そして、技術はゲームで使われるべきものですから、トレーニングの後半はゲームを行って、ゲームの中で技術を存分に発揮させることが大切です。

第3章 ゲームをやらせてゲームで伸ばす

もっとゲームをやりましょう。トレーニングの後半はさまざまなゲームをしましょう。子どもたちが主体的に楽しむゲーム、さまざまな形態のゲーム、積極的に自分のプレーに挑戦できるゲーム、ストリートサッカーの要素を含んだゲームが子どもたちを成長させます。

仲間とのかかわりの中で、トレーニングで習得した技術を思う存分発揮させ、ゲームの中で定着させていくことが大切です。ゲームには子どもたちを成長させる大きな力があります。

ゲームのポイント

- ゲームは子どもたちのもの
- トレーニング全体の時間の1/2程度をゲームにあてる
- ゲームでの技術の発揮、定着を図る
- モビリティ、パスワークを引き出す
- ゲームで子どもを評価する
- 子どもたち自身が自分で考えてプレー
- 積極的にチャレンジさせ、失敗と成功から学ばせる
- ボールへのかかわり方を学ばせる
- ストリートフットボールの要素が入ったゲーム
- さまざまな人数のゲーム、少人数のゲームを中心にしたゲーム
- さまざまなピッチの大きさのゲーム
- ゴールの数
- ゲーム時間
- 得点
- ルール

ストリートサッカーの要素

- ・理屈抜きの楽しいゲーム
- ・時間がたっぷりある
- ・多様な形態の整備されていないフィールド、ゴール
- ・異なった年齢集団のチーム
- ・自分たちで作るゲーム、ルール
- ・工夫したプレー
- ・真剣勝負
- ・個人プレーと多くのボールタッチ
- ・多くの 1 対 1
- ・多くのゴールと喜び
- ・補欠なし
- ・プレーの模倣
- ・勝利への執着
- ・繰り返しのプレー
- ・激しさ
- ・コーチなし
- ・時間ではなくゴール(得点)で終了するゲーム



指導のルールとツール

よりよい指導を行うには、指導者の経験と学びや子どもたちの成長に関する知識、サッカーの全体像の把握が必要です。U-12 の年代の指導者は、子どもたちの成長や技術の習得の様子を見守りながらも、その場その場で子どもたちの技術を修正していく指導のバランスが求められます。

大人である指導者の存在は子どもたちにとって大きいものですし、子どもたちの夢やサッカーの進歩に大きな影響力を持っています。

指導のルールとツール

- サッカーが楽しい。トレーニングに向かう子どもたちの充実感。
- 個々の子どもに注目。子どもの将来を考え基礎技術を徹底して習得させる。技術論が必要。
- ひとりに 1 個のボール。
- 技術を観ることと結びつけて教える。技術をコミュニケーションや味方とのかかわりと関連付けて教える。
- ポジションはまだ重要ではない。ゲームでポジションを固定しない。いくつかのポジションができるようにする。
・・・さまざまなサッカーに対応できる。ゲームへの理解が深まる。そのポジション特有の技術を習得できる。違う視野や視点でゲームを観ることができる。
- 教える・・・その場その場で、見逃すことなくひとりひとりの悪い癖を修正する。プレー基本を教える。
- 教えすぎない・・・コーチの判断を与えない。子どもの脳の中に介入しない。戦術は重要ではない。
- 見守る。子どもに考えさせる。プレーさせる。失敗と成功から学ばせる。挑戦させる。
- トレーニング時間の 1/2 程度はゲームを行う。
- よいデモンストレーションを見せる。よいイメージを与える。
- 繰り返し練習させる。ドリルの有効活用とゲームリアリティ。
- 適時に簡潔に助言する。
- トレーニングでの待ち時間がない。たくさんボールに触れられる。何回もプレーできるトレーニングの設定。
- 左右の足でトレーニングする。
- プレッシャーの調整。

技術を基礎にしたU-12からのサッカーの発展

子どもたちが身につけた技術は、トップまでつながるサッカーの流れの中で、子どもたちのサッカーを進歩させ、夢を実現させる最も大きな力になります。ポジションや戦術、スピードやスペースなどに関する身体的・心理的・物理的プレッシャーなどの課題をクリアしながら、子どもたちが一步一步成長の階段を上っていく礎になります。

U-15 のサッカー

- 基礎技術を基盤として、プレッシャー、スピード、狭いエリアの中での技術の獲得、発揮
- 2つ以上のポジションの経験、プレー技術の習得
- モビリティ。選択肢を持った仕掛けとボールへのかかわり方、リスクマネージメントを連動させてプレーする
- ポゼッション
- 戦うメンタリティ
- 技術を基に連続したトレーニングの中で持続的能力を磨く
- 考え続ける、的確な判断
- 自己主張、コミュニケーションスキル
- ゲームのコントロール

U-18 のサッカー

- 戦いながらうまくなる
- チーム戦術に忠実
- 個の能力の発揮
- ポジションのスペシャリストでありながらそれ以外のポジションもこなせるポリバレンタな選手
- ゲームプレッシャーの中での技術の発揮
- ささまざまなサッカーに対応する
- フィジカルコンディション
- 戦うメンタリティ

U-12の育成環境のさらなる向上に向けて

1. 指導者

U-12年代にふさわしい育成やトレーニングの考えを理解した指導者の存在がさらにクローズアップされるでしょうし、多くの指導者が子どもたちの将来のために、技術習得の重要性を明確に理解し育成に力を尽くしてもらいたいと思います。勝つ喜び、負けた悔しさを体験できる大会とトレーニングのバランスをとりながらも、子どもたちの今日の結果より、明日の成長、未来の姿を夢に見て指導にあたる指導者であってほしいと思います。サッカーを愛するすべての子どもたちにとっては、いま目の前にいる指導者が自分のサッカーを向上させてくれる大きな存在です。そこにはプロフェッショナルコーチもアマチュアコーチもなく、子どもたちのサッカーや技術の進歩を助けてくれる指導者がいるだけです。

2. 大会

大会とトレーニングの物理的バランスが大切です。トレーニングの成果を大会で確かめることは重要なことですが、それには十分なトレーニングの蓄積があってこそ意味があります。

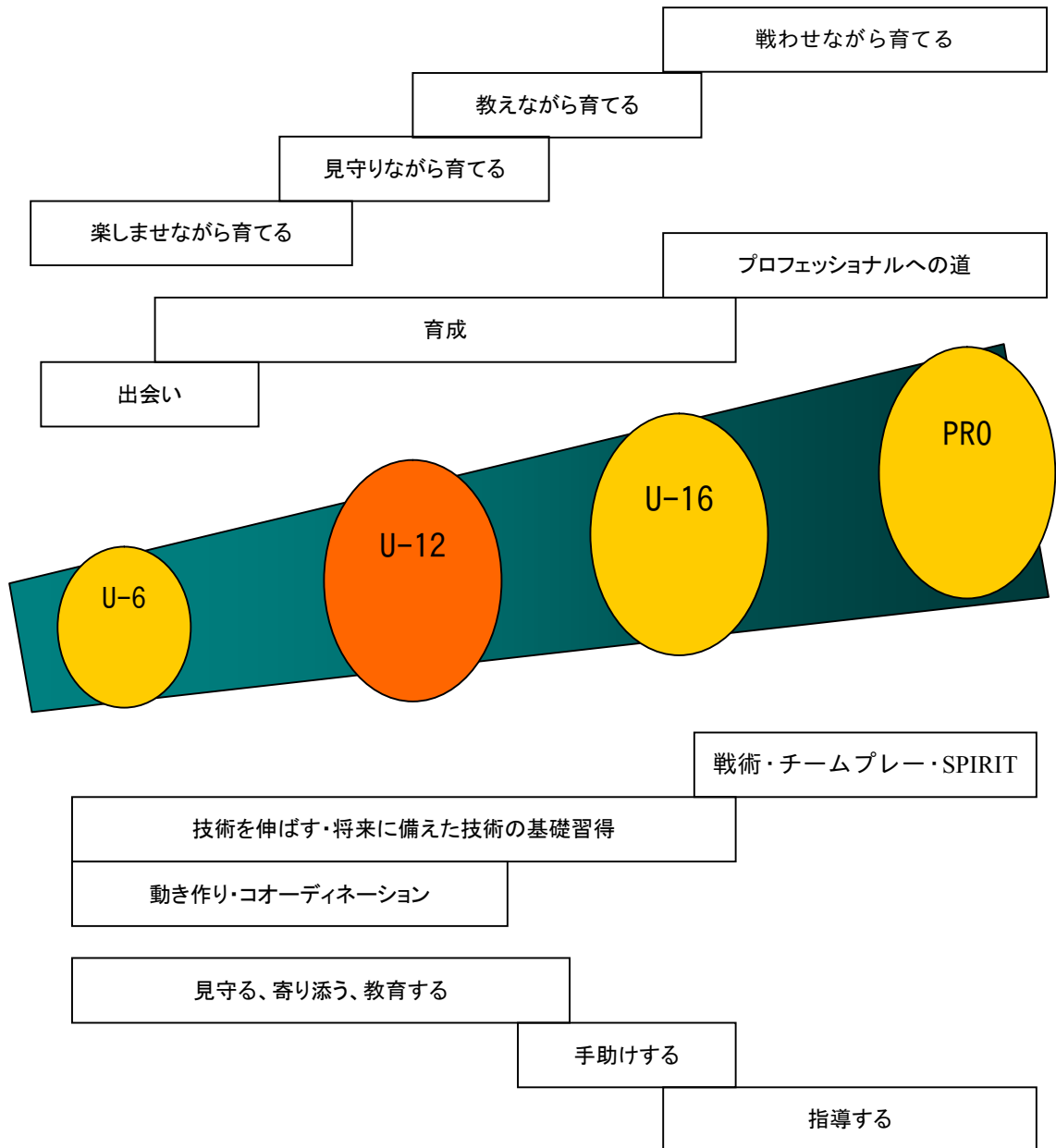
大会形式は、勝敗に関わらず次にまた再チャレンジできる年間を通したリーグ戦形式がよいのではないかと思います。リーグ戦の間に、いくつかのトーナメント大会をはさみながら行うのがよいのではないのでしょうか。いずれにせよ、子どもたちがよりよく成長するために大会の精選が必要ですし、子どもたちの成長に直接影響する、人数やピッチの広さなどの条件や日程が熟慮されたものであることを願います。

3. 国際交流

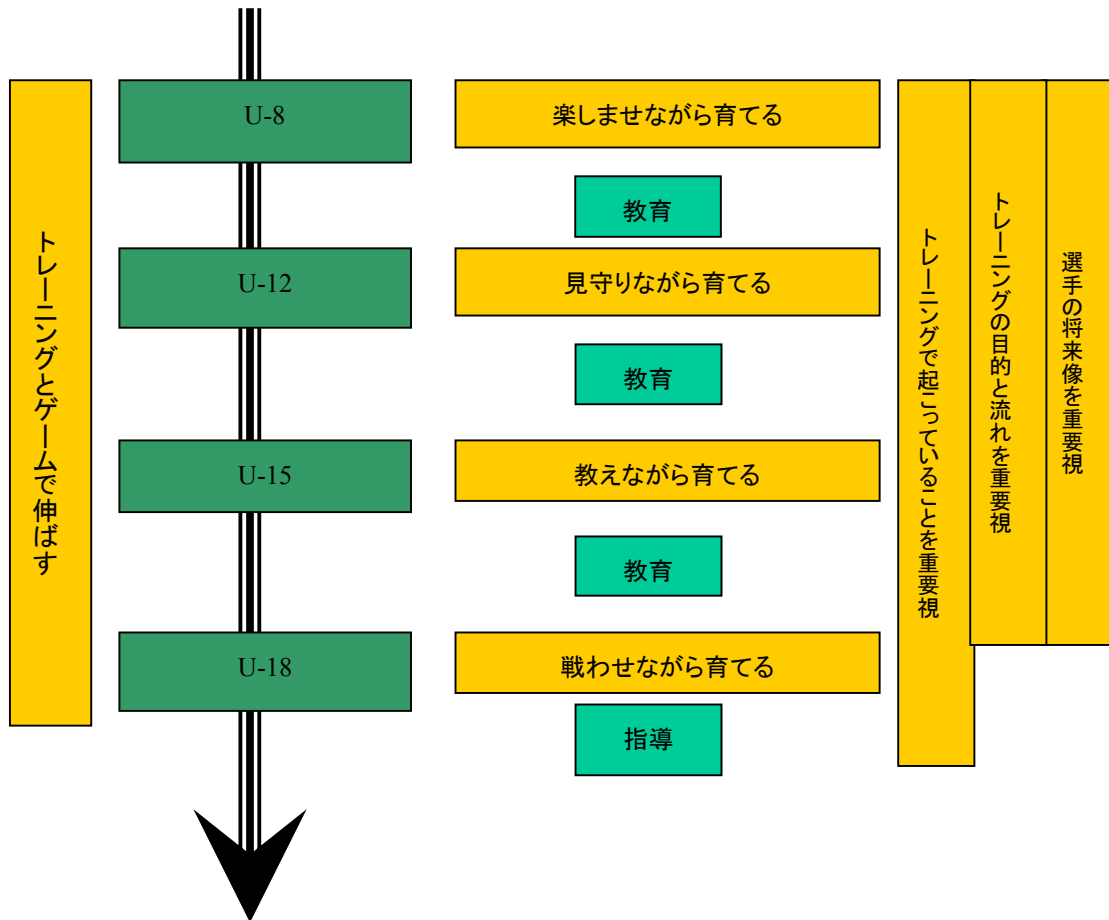
日本と外国の異なる環境でサッカーをする子どもたちが、異文化を体験しながら、それぞれのサッカーやプレーの中にある異質なものから新鮮な刺激をうけたり、同質なものに共感したりすることができます。

子どもたちは技術面や体力面で、当たり前と思っていたプレーが通用しなかったり、逆に予想以上にうまくプレーできて自身をつけたりする事ができるでしょう。また、そこで受けた刺激や発見は、サッカーを続けていく上で非常に有意義な糧となるはずです。日本の子どもたちが、海を越えて異なる新しいサッカーに触れることの意味は、日本のサッカーや子どもたちの未来を考えた時非常に大きな意味があります。

付録)育成の中での U-12 の位置



付録) ユースのトレーニングのレイアウト



付録)トレーニングビジョン

よいサッカーをする ボールを支配、ゲームを支配

メンタリティ

- 勝者のメンタリティ
- 負けず嫌い
- 球際の強さ

トレーニングのベース

- コーディネーション
- さまざまな運動経験
- さまざまな動きの習得(36)
- 体軸体幹(低い重心、よい姿勢)

パノラマビジョン

- 教育
- 手助け
- 知識と経験を与える
- 楽しませながら育てる(U-8)
- 見守りながら育てる(U-12)
- 教えながら育てる(U-15)
- 戦わせながら育てる(U-18)

ゲームに必要なボール技術の習得

- パス with ボールメッセージ
- ボールコントロール(1ST、ウェッジ、クッション、方向)
- さまざまなキック(距離、高さ、強さ、種類)
- シュート
- ヘディング
- ターン
- ドリブル(スピードコントロール、緩急、選択肢)
- 1対1対人スキル
- ボールを奪う

ゲームの技術

- 動きながらの技術
- プレッシャーの中での技術
- スピードの中での技術
- 狭いエリア伝技術
- ゲームプレッシャーの中での技術

指導の要点とツール

- 個人を伸ばす
- その場その場で指導
- デモンストレーション(Visualization)
- バリエーションある繰り返し
- プレッシャーの調節
- 連続的トレーニング(動きを止めない)
- 動きながらの技術の発揮
- 多くのボールタッチ、待ち時間がない

育成の留意点

- 個を伸ばす
- 左右の足でのトレーニング
- 2つ以上のポジションでプレー
- さまざまなゲーム状況の経験
- さまざまなサッカーの経験

付録)トレーニングプラン

月 第 週

曜日	時間	トレーニング内容
月		
火		
水		
木		
金		
土		
日		

付録)スキル習得のイメージ

