

トップ年代のゲームの様相からみたジュニア年代のトレーニング (ひとつのサンプルとして)

報告者：池谷 孝
(清水エスパルス)

■目的

トップのサッカーの様相から逆算しながら各カテゴリーのサッカーをみて、子どもたちに必要な技術と戦術的行動の習得を目指す

■分析対象試合

- ▶NTTカップ（11対11のU-12静岡県大会）2012.2.12
- ▶つま恋U-11地域トレセン選抜大会（8対8）2012.2.18
- ▶中西部トレセンU-13ゲーム（11対11）2012.2.21
- ▶ビジャレアル7対7大会（フットボール7）2009.3.25
- ▶セリエA、プレミアリーグ

■報告対象者

育成年代指導者

■流れおよび課題、意見

セリエA、プレミアリーグを観ると、ディフェンスゾーン及びミッドフィールドゾーンでは止まってボールを受ける、あるいは緩やかに動きながらボールを受けるシーンが多い。そこでは、止め方、置き方の基礎技術がしっかり身につけていることに加え、よく観てプレッシャーを受けないポジションにいて、なおかつ味方同士の距離感が適切なので中盤でボールを奪われることが非常に少ないと思います。ボール技術や味方とのコンビネーションのクオリティが高いトップレベルのサッカーはバスケットボールやハンドボールの様相を呈しています。中盤で奪われないサッカーであり、ゴール前の攻防がスピーディで、多くの人数をかけてフィニッシュまで持っていくダイナミックさがあります。これはファンを引きつける大きな要素でもあります。

ボールを奪った瞬間の決断すべきことはカウンターアタックを行うか否かです。

カウンターアタックは、ピッチのどのエリアで奪って仕掛けるのか、ロングボールからなのかショートパスからなのか、ひとりでフィニッシュに持ち込むか複数の選手が絡むかなどの戦術的要素が考えられます。

攻撃を2つのパターンに分けることはナンセンスであることを意識した上で言うなら、カウンターアタックを仕掛けられない状況ならポゼッションしながらのアタックになり

ます。ディフェンスゾーン、ミッドフィールドゾーンではよいポジションをとってフリーになってボールを受ける、技術的なイーミスをしな、味方同士が適切な距離を保つことなどによってボールを保持しながら攻撃することが可能になります。足元あるいは緩やかに動きながらボールを受けるが主流になっているように思います。

アタッキングゾーンからはタイミングよくトップスピードで走りフィニッシュまで持ち込むプレーが出てきます。ここで必要なのは躊躇なくゴールに向かうスプリント、パススピード、トップスピードで走る味方に合わせるパス、トップスピードで走りながらワンタッチ、ツータッチでフィニッシュに持ち込むコントロール技術、クロス、質、フィニッシュの質などです。

NTTカップとつま恋で観たジュニア年代のサッカーは全員が走っている感じがします。いつも動いていて、動きながらパスし動きながらコントロールしようとしています。加えてフリーなポジションをとってボールを受けようとする意図やルックアラウンドの戦術的アクションがほとんど欠落しているのでパス1本2本で奪われるサッカーが行われています。スペインのビジャレアルで観た7対7の大会でのU-11の子どもたちがピッチを広く使いながらよいポジション、よい距離感を保ちながら、アタッキングゾーンでダイナミックにプレーしていたサッカーとは様相が異なって見えます。

また中西部トレセンで見た中学生は、プレッシャーのない状況でボールを止める、ボールを蹴るという基礎技術が圧倒的に不足していることに加え、よいポジションをとる意識がないので、ディフェンスゾーン、ミッドフィールドゾーンで簡単にボールを奪われてしまっています。アタッキングゾーンまで持ち込めないでバイタルエリアでの技術が身に着く所まで行かないということも起こっています。

U-16山口国体で観た大分県選抜のU-15の選手たちが、フリーで受けるポジションにいる、ボールを受けるためにタイミングよく走る、ボールをゴール方向に向かって止める、お互いがよい距離感を保つということができていたのでアタッキングゾーンまで滑らかにボールを運んでいたこととは対照的でした。

■提言（習得させたい技術と戦術的アクション）

- ▶ 当たり前のことがミスなく当たり前にできるための基礎技術
- ▶ トップスピード走っている味方にボールを渡す技術
- ▶ トップスピードで走りながらボールを扱う技術（コントロール、置き場所）
- ▶ 正しいポジションをとる
- ▶ フリーになってボールを受ける
- ▶ 味方同士がお互い適切な距離感を保つ
- ▶ 正しいタイミングで動く
- ▶ トップスピードで走る、スペースに入り込む

■ トレーニングテーマ

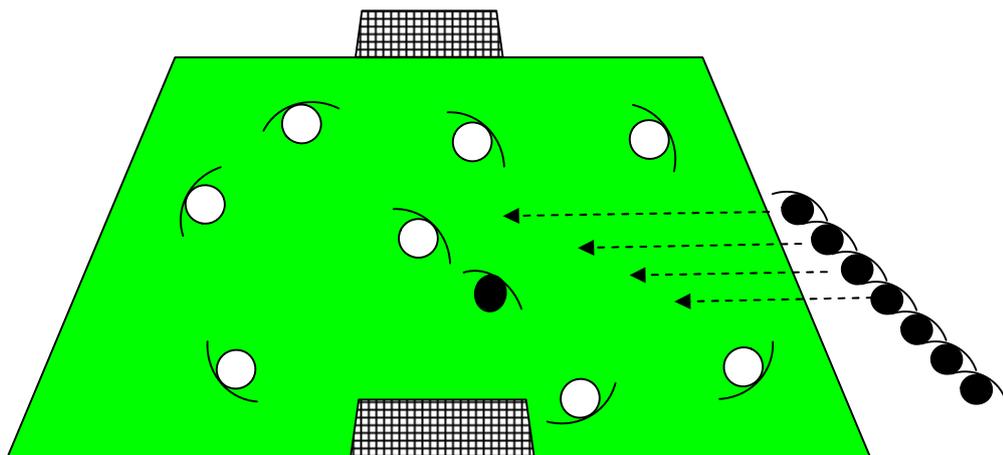
- ① カウンターアタックとポゼッションアタックの決断
- ② ミッドフィールドゾーンまでボールを奪われずに運び、オフenseゾーンでスピードアップしフィニッシュまで持ち込む。そのための技術と戦術的アクションの習得

■ テーマに合わせた課題解決のトレーニング

(1) トレーニング I (8対8) …グリッド内での8人でのボールポゼッション

◇ ルールおよびオプション

- ▶ ディフェンスを1人、2人、3人と時間の経過とともに増やしていく
- ▶ ディフェンスが出ていく時間インターバル、インターバルの人数
- ▶ オフェンスとディフェンスの交代のタイミング
- ▶ インターバルに応じたタッチ数
- ▶ ゴールをセットしゲームまで持ち込む

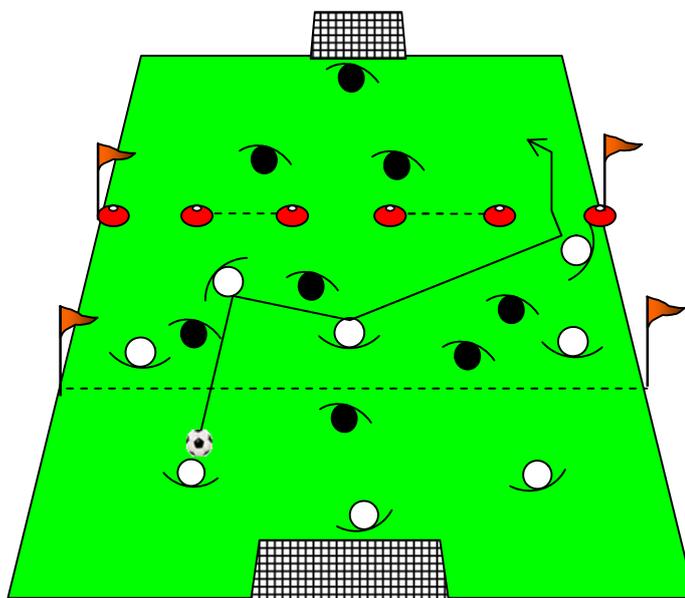


(2) トレーニング II … 8対5から8対8への移行ゲーム

◇ ルールおよびオプション

- ▶ ゴール付きコートをも3等分し①ディフェンスゾーン、②ミッドフィールドゾーン、③オフェンスゾーンを設定する
- ▶ ①②ゾーンでは8対5 (ディフェンスの人数はオプション)。③ゾーンに残りの3人のディフェンスがいる。
- ▶ ③ゾーンに入るライン上3か所にマーカーゴール (10M幅。幅はオプション) ディフェンスの5人にボールを配給し開始。オフェンスは奪ったら3つのどれかのゲート通過からフィニッシュに持ち込む。①②ゾーンでは8対5、③ゾーンにボ

ールが運ばれたら 8 対 8 ゲーム。③ゾーン内のオフenseのタッチ数はオプション。8 対 8 の状況でのゲームルール、攻守交代の方法はオプション。



■トピックス

- ▶NTTカップでは30代のよく勉強している指導者のチームが決勝まで勝ち残った。4種に新しいトレンドを作るよいきっかけではないだろうか。
- ▶GKで右手でボールを持ちながら右足で蹴る選手が観戦した4試合で2名いた。
- ▶ゴール前に飛び込んでいく味方に合わせるサイドからのキック（クロス）の精度が得点に大きく関わっている。センターでは相手ディフェンダーの隙間にダイアゴナルにスプリントして走り込む味方にピンポイントでスピードパスが渡されよいファーストタッチが行われると決定的なシュート場面を作れる。
- ▶ミスしてはいけない場面、ミスするはずもない場面でボール奪われるシーン、シュートチャンスを逃すシーンが見られる。プレッシャーの少ない状況下での基礎的ボール技術のトレーニングが足りない（継続的なトレーニング不足）。例えば、止まっている味方にボールを蹴る・渡す技術がかなり不足している。ゆえに走っている味方に正確に渡せない。つまり、クローズドな技術のトレーニングが不足している。日々のトレーニングの前半で継続的なトレーニングの時間を作る必要がある。そこから基礎的な技術を段階的にゲーム技術に近づけるトレーニングが必要だと感じる。もちろんゲーム技術から逆算して技術を習得させることと同時に。