



アバン仙台 Jr. Youth News 第35回 2017年 9月号

夏季強化合宿～『心・技・体』+『主体性』の向上～



強化ポイント①「心」

チームの中で強化する上で大事な位置づけとして取り組まれているコミュニケーション。

合宿中も、選手が主体的に「話す・聞く」時間を大事に活動しました。

写真のように3年生・2年生以下のチームそれぞれで、試合の内容について話し修正を繰り返すことで仲間の考えを知り、試合中の選手間の繋がりを強くすることを2日間の目的としました。



常に共有する時間を持つ

強化ポイント②「技」

今回の合宿で、運動量が伴うトレーニング、試合中も「走りの量」を求めました。時間をみつけ身体に負荷のかかった状態で写真のような傾斜の場所でリフティングやパス&ゴールなど繊細なボールコントロールにも取り組みました。

試合のテーマもある中で、技術面、そして最も力を入れたのが「観る」部分です。プレー中の観察力を磨き、判断力と質の高い技術でMJリーグ、迫る新人戦も戦っていくため取り組みました。



独自の取り組みで技術を磨く

強化ポイント③「体」

例年に比べアバンの中3は身長こそ大きい方ですが、線は細いです。そのため、上半身と下半身の筋肉バランス強化も目的として活動しました。

櫛引総合運動公園の中にはサッカーグラウンド周囲に陸上トラックなど素晴らしい環境だったので迷うことなく強化に励みました。

まずは400m強の外周途中で、階段昇降を繰り返しながら進むエリアと、直線ダッシュをするエリアを走ったすぐ後に上記②のトレーニングと同じ傾斜を「トガゲ」のように這い進む上半身の体幹トレーニングなども実施しました。かなり、ハードだったと思いますが、乗り越えた強さで今後も戦いぬこう。



走力・体力・強さを磨く

合宿での『主体性』への取り組み

今回の合宿は、トレーニングマッチをしたことのある庄内FCの協力もあり、櫛引総合運動公園で2日間の合同強化合宿を行いました。

今回、選手たちの活動に求めたことは「主体性」です。選手同士がよく話しながら、考えて活動することでチームの今後の戦いの準備という位置づけとしました。

選手たちには3年生チームと2年生チームにそれぞれ、ゲームテーマの書かれたファイルを預け、試合ごとにチームと個人の分析をしてその都度、話し合い修正していく取り組みを繰り返しました。

ノートには『考える力』と題し、以下のことに取り組みました。

- ① 試合中の連携の意識 → 1プレー=3人+1人
- ② 意識・狙いのあるファーストコントロール
- ③ 攻守切り替えのスピード
(チーム全体、または連携場面などで複数人数による連動性)
- ④ 「組織プレー」と「個人」の強さ

- ⑤ パスを入れるタイミングを狙う
(パスが味方におさまる、味方が動き出すタイミングが見れる)

以上のことを選手たちが1ゲームごと評価して話し合い、修正を続けていきました。

①について、これは、アバンの意識している選手の距離間でボールを動かす際に、パスの連携に最低でも3人は関わって、「固まってきたら、別の1人が関わってボールを動かしていく方向を変える(サイドチェンジや相手プレスの逆をつく)ことを選手の判断で行います。

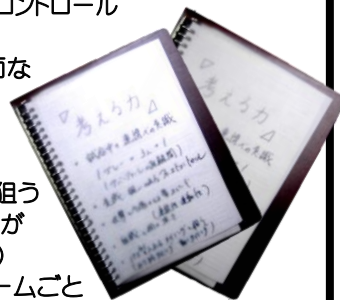
高いレベルでリーグでも取り組んでおり、選手同士が関わりテンポよくプレーできていると相手ペナルティエリア付近でのアイデアも増えてきたように思います。

②については、ファーストコントロールの意識は新人チームも含めてチームの「生命線」ともいえる基礎技術です。これは今後も継続して取り組んでいきましょう。

③と④については「個人」の成長が求められます。チームへの「献身性」、これはプレーだけでなく、人が面倒くさいと思うことを率先してできる「精神性」や「気づき」、そして関わる「積極性」と「気遣い」も大事です。

⑥パスを成功させるために、「相手の準備や反応」、「相手は何を狙っているのか」も含めた観察と判断が大事です。

今後の活動では、以上のことを高円宮杯に向けて、そして控える新人戦に向けて更に強化していきたいと思っています。



疲れました

充実の表情の澤雅くん(笑)





テクニックを支えるのは『走力』

ある日のトレーニング。テーマは『フィジカル強化』。クラブユースで感じたフィジカルの大切さ、強化合宿で向き合った自分のフィジカルの現状。ここからは、個人でも取り組みが重要で3年生は高円宮杯・高校での活動、2年生以下は新人大会や来年度の活動にまで影響が及びます。

当日はまず公園敷地内約600mを20分間走。70%くらいの力で走り、残り10分から80、90%とスピードをあげていきます。その後、サッカーグラウンドの外周約400mを全力で10本。6周目あたりから疲労・乳酸が蓄積して、メンタルも試される領域に。そして後半の周回では、1本終わるごとにその場に膝から崩れ落ちる選手もいました。

走って追い込んだ後は体幹強化。負荷がかかり腹筋がつかなくなる選手も。普段から「負荷」をかけたトレーニングの重要性を意識して取り組むことを皆で再確認しました。

今後は、トレーニングの負荷と食事の部分、トレーニング後の身体の調整にも意識高く取り組んでいきましょう。コーチも協力しますよ...



キツい

新人大会・来年度に向けて

今年のジュニアユースはよい経験を積んでいます。一つはクラブユース東北大会に出場できたこと。数名ですが2年生も出場できたこと。出場した選手と1・2年生と一緒にトレーニングできてこと。チームにとって大きな力となっています。選手みなさんが頑張った証ですね。

とても良い経験が出来ているわけですが、新人大会や来年度の活動を考えた時、選手たちには乗り越えるべきことがあります。

それは、今年の2年生は3年生や学校の小学生への関りが少ない状況です。同学年で行動することが多いのが気がかりです。

課題は個人の「積極さ」、「意思表示・自己主張」がもう少し成長しないことには、よい雰囲気でも新人戦を戦えません。全て「勝利」のためということではなく、「チームと個人」の成長を考えてもらいたいです。

そこでチームミーティングで「本音」をぶつけ合う時間を設け、1年生からも積極的な意見も出ました。

選手の大半からトレーニングでの取り組みの意識、雰囲気、そしてコミュニケーションが足りないと言われました。

強いチームになろう。いいチームにしよう。



高校サッカーインターハイ観戦

夏の高校サッカーインターハイ初戦。東北学院と浦和戦を観戦してきました。当日はあいにくの雨でしたが、アバンジュニアSCのOB選手2名、その当時にトレセンメンバーとして顔を合わせたことのある選手が出演し、躍動していました。

DFの中心選手としてチームを支えたり、ある選手は攻撃的サイドの中心選手として持ち味のドリブル技術による「個」の強さを見せてくれた選手。見ごたえのある試合でした。

学院高校は惜敗となりましたが、選手たちも勉強になりました。今後の活動に活かしていきましょう。

学院の選手たちと一緒に応援



東北学院の選手からメガホンと団扇を借り応援しました



「新たなアバン選手 紹介」

今回は、新たにアバンツァーレに加わった選手を紹介します。船岡中学校3年生の水野心温くんです。

心温くんは中学総体日程の中、平日のテクニカルスクールに参加してきました。

心温くんのゴールキーパーとしての実力は高いです。また、人柄も選手たちに認められるいい選手です。

トレーニングマッチも何度かしましたが、ピッチでの仲間への立ち振る舞いは堂々としていて信頼も厚く、仲間の心を勝負に向けてくれる熱い選手です。

短い活動期間となると思いますが、アバンに入りサッカーを続けたい、リーグで一緒に戦いたい。ユースに向けても高い志を持っています。

どうぞ応援よろしくお願いします。力強いプレーに注目です。



水野 心温 くん
(みずの しおん)

はじめまして。水野心温です。アバンに入ったのは、今年がMJ2部でも、強いチームだと聞いたので入ることに決めました。

短い期間になりますが、MJ1部に昇格できるよう少しでもアバンの力になれるように頑張ります。

アバンの活動で頑張りたいことは、まずレギュラーをとれるように誰よりも努力して、活躍していきたいです。

僕はキックが武器なので、バントキックでアシストできるように技術を磨いていきたいです。よろしくお願いします。

OBとインターハイ会場で遭遇



楽くん(中3) OBの飛来くん 昌守くん(中3)

先日高校インターハイの会場で、今年卒業した高徳1年生の吉田飛来(よしだひらい)くんと偶然、再会しました。

現在、利府高校に通う飛来くんは、大会運営の手伝いで会場にいたそうです。サッカーの活動はフィジカルトレーニングもあり大変そうです。アバンではサイドバックでしたが、高校ではトップ下。話し方にも表れていましたが充実した表情でした。そんな飛来くんからのメッセージを紹介します。

『高校生になって生活習慣や学校の過ごし方も環境が一気に変わります。連絡もあまり詳しくは伝えられません。自分たちで時間を見ながら生活し自分のことは自分でやるというのが当たり前になりました。』

高校生になるとまた違った人たちと接することになり、楽しいことも増えた気がします。それに、目的がはっきりしてくるので、やりたいことに専念できると思います。

高校サッカーは、フィジカル練習がとても多く走りや体幹など、一から技術を学ぶことも少なくなります。なので、今のうちに技術力を上げるように自主練習などを怠らない方がいいと思います。高円宮杯での活躍を応援しています。』