

■ 栄光サッカークリニック(第2回実施レポート)

◇日時:2019年9月16日(月)12:30~15:30

◇場所:栄光サッカーグラウンド

◇参加:柴野先生、日野先生、出口先生、小林先生、千野コーチ、高橋

◇内容:グラウンドで練習(観察)

練習メニュー は本来なら試合観戦後に問題点を抽出してから構築すべきものです。

今回は台風の影響で練習ゲームが中止。グラウンドもフルコートでのゲームができないほどのダメージを受けているといった状況でした。

このような条件でチームそして選手の総合力を把握するために導入したメニューは3vs3プラス4ゴール(ゲート)。

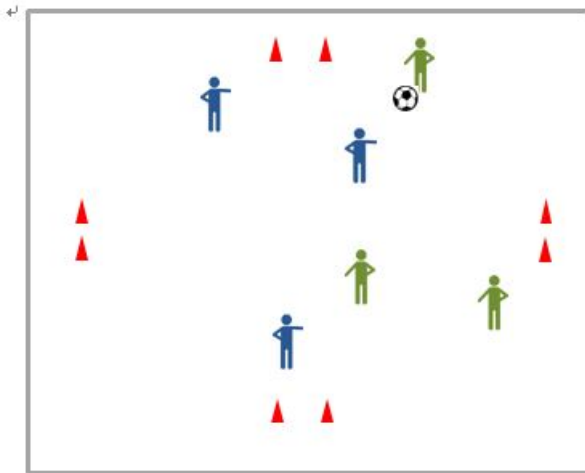
テーマにあげたようにボールコントロールは勿論、目紛しく変化する状況の中での判断力(見る力)切り替えのスピードも同時に掴むことが可能であるということがこのメニューを選んだ理由です。

攻めるゴール(門)守るゴール(門)が3人に対して一つ多くなるのでボールを持っていない選手の動きが求められるだけでなくその質も同時に要求されます。

(1) 練習種目と練習ポイント

3vs3

下記のようにコーンを設置する。3vs3でコーンの間をワンタッチで通過する。通過できるのは正面からのみとする。通過した後、相手より早くボールに触れられれば得点とする。

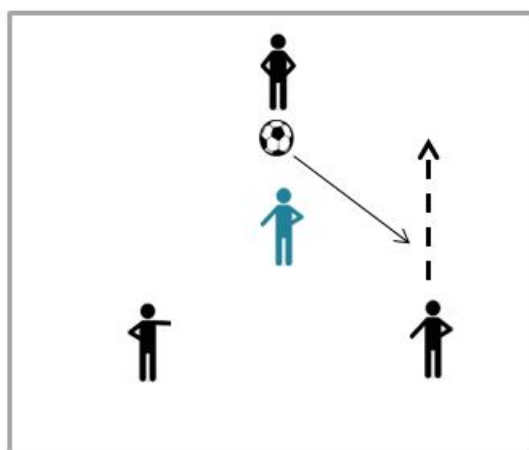


ボールを立ち止まって受けたり、ボール保持者に対してまっすぐに寄っていくプレイが見受けられた。
これによってボールロスや突破の失敗があった。

つまり、受け手は点でボールを受けることになったのでパスの難度が高くなり失敗が生まれていたのだ。
これを修正する為に点ではなく線で受けることでパスミスが減らせられることを選手にアドバイス。
そのうえで、理解しやすくしかも実践しやすくなるように 3vs1 のメニューを一旦導入した。

3vs1

パスを受ける時に立ち止まらず線上で受けることを意識させる。



3vs3

もう一度3vs3に戻る。今回はボールをスルーして門を通過しても得点とした。絶対失敗しない究極のファーストタッチとは何か？それはボールに触らないということである。柔軟に状況に対応することを期待すると同時に積極的にこの条件にチャレンジするようにスルーしてから門を通過すると2点にした。

シュート

グラウンドコンディションは悪かったがゴールキーパーが4名いたのでシュート練習を行う。練習の繋がりを考慮してゴール前で受けたボールをコントロールすると見せてスルーしてキーパーの前に進入してシュート。

(2) 課題

テーマのファーストタッチということだと相手が近くにいるか？どちらからボールを奪いに来るかでコントロールの仕方に工夫が必要。相手が近い場合はボールと一緒に移動できるように足裏でタッチすることも必要。奪いにくる方向が分かればアウトで角度を変えるなどの判断力が望まれる。

(3) その他気付いた点

- ・生徒がゲーム感覚で楽しそうに練習していた。
- ・集合、注目、解散などのメリハリが案外できていた。
- ・練習の途中で勝手に引水タイムを決める習慣があるらしいが、規律を乱す原因になり兼ねない。
- ・練習中に靴の紐を結ばずにやっている生徒が見受けられた。これは危険でもあり、心の準備が出来ていない証拠でもある。
- ・顧問達からは、クリニックの受け入れは歓迎だった。

~~~~~

以上