

■栄光サッカークリニック(第 8 回:実施レポート)

◇日時:2019 年 12 月 24 日(日)10:00~12:30

◇場所:栄光学園グラウンド

◇参加者:出口先生、小林先生、千野コーチ

◇内容:中学生 A チーム 23 名を対象に、課題の一つである「浮き玉の処理」の改善(グラウンドで実践アドバイス)

(1)チームの課題として浮き玉の処理の改善トレーニング

1) 普段行う浮き玉のコントロールではなく筋肉を緩めることによりボールをやわらかくした身体の胸、太腿の内側で受け止める。

◇チェストコントロールでは手を挙げることにより大胸筋を緩めボールを受け止める。

◇次に3人のグループでチェストコントロールしたところをDFが奪いにくくというシチュエーションで行う。

◇チェストコントロールしてボールにすぐに触るのではなくDFのカラダをブロックしてからボールに触れるようにさせる。

◇ボールをコントロールすることだけでなく相手のカラダもコントロールすることが重要であることを理解させる。

2) 次に大腿部の内側の筋肉は緩めるとボールを力を抜かなくても止めることができることを理解させる。

3) 次に相手とのあいだでバウンドするボールを頭でコントロールして相手をかかわす。

◇ボールがバウンドして頭より上まで行ってからではヘディングの競り合いになってしまう。

◇ここではボールが下から上がってくる途中で頭について相手と入れ替わるようにコントロールさせる。

◇ボールが上がりきってからタイミングで待っている相手の意表をつくことにより一瞬にして相手を置き去りにする。

(2)上記のコントロール練習を二人、三人で行なった後でゴールにGKを入れてシュート練習に移行。

◇サイドからのボール特に速いクロスを意識させてのボールを胸、腿、頭でコントロールしてシュートに持ち込ませる。

(3)最後に3チームに分けてゲーム

◇ルールはボレー又はヘディングシュートのみ的一点勝負。

◇手を使ってもいいというルール。ただし手でパスは出来ない。手でボールに触れたら次は必ずボールに足で触れなければならない。

- ◇このルールにより自然に浮き玉の処理が求められるゲーム展開になる。
- ◇実際のゲームの中での空間にあるボールの奪い合いの場面を多く生み出すことが可能になる。
- ◇またルールを守ることを求められている選手はルールをやぶることができることにある種の喜びを感じて積極的にボールに挑むようになる。

以上