

平成20年度稲城トレーニングセンター選考会実施報告

2008年3月1日

稲城トレーニングセンター

1. 実施日 2008年2月17日(日)

2. 実施時間 新6年生 9:00~12:30、新5年生 13:00~16:30

3. 実施会場 南多摩グラウンド

4. 参加基準

➤ 予め各チームから推薦された選手に参加資格が与えられた。推薦基準は以下の通り。

(1)新6年生；各チームの現トレセンメンバー+最大2名まで

(2)新5年生；各チーム最大6名まで

➤ 上記基準による今年度の参加者数は、以下の通り。

(1)新6年生39名(内GK登録4名)

(2)新5年生53名(内GK登録6名)

5. 定員

➤ 今年度においては、新6年生25名、新5年生30名を上限とし、合格者は以下の定員とした。

(1)新6年生；22名

(2)新5年生；26名

(※合格者名簿については、個人情報に配慮し、別途公開する)

6. 選考方法について

➤ 普段の実力を正當に評価できるようにするため、選手の能力を出来るだけ多面的に捕らえた複合評価とした。

(1)定量的評価：クローズドスキル(=数値化できる種目)で構成する。

具体的メニューは別途解説。(8-(1)~(4)参照)

(2)定性的評価：オープンスキル(=プレーそのもの)で構成する。

ゲームでの観察が主体となる。(8-(5)参照)

7. 選考スタッフ

選手の選考は、以下のトレセンスタッフで行った。※()内は、所属チーム名
喜田(FC平尾)、内山(7-7)、笠原(南山EFC)、小田(坂浜SC)、小山・渡部(長峰FC)、
高延(梨花FC)、高松(はなぶさFC)、檀原・草野(7-7)ツツCF)、佐藤(若葉台FC)

8. セレクショントレーニングメニュー

(1) リフティング・・・【別添資料参照】

- ① インステップ自由に (5分以内)
- ② インステップ左右交互に (5分以内)
- ③ タッチライン間(約50m)を落とさずに移動 (5分以内)

(2) ドリブルスラローム (ジグザグドリブル)・・・【別添資料参照】

カラーコーン 1m 間隔×10本の往復のタイムトライアル。2回トライして、タイムの早い方を採用。

(3) パス&コントロール

10~12m のグリッド (正方形) を作り 4箇所に分かれてボール1個でパス回し(時計回り・逆周り)

① ツータッチ (ファーストタッチ&パス)

パスの受け手がタイミング良く動き出し、ファーストタッチでコントロールしてからパス

(4) シュート (キック)

スタッフ (トレセンコーチ) がゴールポスト脇から正面にフィードしたボールに対し、約15m程離れた位置から走り込み必ずファーストタッチでコントロールしてからシュート。

- ① 右足 (2本) ② 左足 (2本)

(5) ゲーム

オールコートで1チームはFP8人+GKで編成。8分のゲームを各チーム3試合ずつ対戦。評価上の視点は以下の通り。

① 仕掛けの意識とオン・ザ・ボールのテクニック

② 1対1の強さ (フィジカルコンタクト)

③ コミュニケーション (声)

④ オフ・ザ・ボール時の動き

⑤ ファーストタッチのクオリティ

⑥ 積極性、闘争心

⑦ コーチング (声) 【GK】

⑧ ポジショニング 【GK】

⑨ 守備範囲 【GK】

⑩ 技術(シュートストップ、ローリングダウン等)と反応 【GK】

⑪ 体格：体の大きさだけのパワープレーに陥っていないか、縦のスピードだけで、仕掛け (勝負し) ていないか

(6) 筆記テスト

サッカーに関する基本的な知識およびサッカーに対するスタンスを記述式でテストした。

- ① フィールドに関する名称 (センターサークル、ペナルティエリア、コーナーアーク等)
- ② サッカーに関する自分の『夢』 (自由に記述)

9. 総評 (成果と課題)

今回の成果と課題をまとめてみた。本システムによるセレクションは、まだ2年目ではあるが、昨年度とほぼ同様のメニューで構成されたため、昨年度との比較についても触れてみたい。また昨年度よりやや踏み込んだ内容としたので、各チームにおいては、別添の参考資料と併せてトレーニングの参考の一つにして頂ければと思う。

(1) リフティング

昨年度から見ると、一定の成果は感じられる結果であった。特に新5年生については、昨年度の

トレーニングメニューを参考に、各チームが積極的に取組んだ成果が顕著に現れたと思う。インステップフリーでの参加者の平均回数が100回を超えた(合格者平均は124.3回)のを始めとして、インステップ交互、タッチライン間移動、の全てにおいて昨年度の数値を上回った。継続的なトレーニングの重要性が数値によって証明された好事例だと思う。

ただ、合格者を含めた参加選手全体のレベル感としては、決して満足できる結果ではない事に変わりはなく、インステップ交互の最低値が、新6年生・新5年生ともに一桁である事は、謙虚に受け止め、各チームからの選出基準として冷静かつ適正な判断をお願いしたい。

が、逆説的に言えば、まだまだポテンシャルがあると言える。次年度以降に期待したい。

(2)ドリブルスラローム(ジグザグドリブル)

昨年度からの改善が随所で見られた。左右の足でコンスタントにかつりズミカルにボールタッチをする選手が増えた。効き足だけでジグザグドリブルをする選手は、少数派になった。結果的に新6年生・新5年生ともタイムアップに繋がっていると思われる。ダブルタッチに代表されるような膝の柔軟性が要求され、体軸の中心でボールをさばく習慣が身に付くことで、自然とスクリーンのスキルアップにも繋がりが、有効な視野が確保できる体勢が出来やすくなると思う。ソールでダブルタッチをする選手も見られたのは、嬉しい誤算であった。

(3)パス&コントロール

多くの選手で有効な視野を確保するための、「遠い方の足」でのファーストタッチコントロールが見られた。各チームの中で良くトレーニングされている事が感じられた。

一方で、動き出しのタイミングを理解していない選手が多く、パスが出る前に安易に走り出してしまい、パワー(スピード)を持ってパスを受けられないでいた。そのため、生きたボールのパスが出せない結果となっていた。選手には「なぜ動き出すのか?」の本質をまず理解させ、「いつ動き出すか?」については、決して機械的に教え込まずに、選手自身の状況判断を促すトレーニングの継続が重要である。

またパスそのものについては、左右のクオリティに著しく差があり、利き足と逆の足でのキックが出来ていない選手がかなり目立った。無理やり利き足に持ち替えて蹴る選手も見られた。リフティングとドリブルに比べて劣後している。少しずつでも良いので、キックターゲットなどを上手く使って、低学年から逆足でのキック練習が必要であろう。ボールの芯を蹴ることも日常から意識させて欲しい。

それと、極めて重要な課題の一つである「事前の観察」については、『(5)ゲームの④ファーストタッチのクオリティ』で深く触れる事とする。

(4)シュート(キック)

カー杯蹴りこもうとする選手は昨年より減って、入れる事を重視したキックが多かった。非常に良い傾向である。ただ、精度の面では物足りなさを感じた。普段のトレーニングの中で、「面」ではなく敢えて「点」あるいは「ポストギリギリ」を確実に狙わせるコーチングによって、本番のゲームで「決めるべきボールをキッチリ決める」余裕に繋がると思う。「思い切って蹴り込むだけ」や「だた入れば良い」、「空いている所を狙う」だけのトレーニングは効果的とは言えないので、少なくとも以下の基本はシッカリ指導して欲しい。

①シュートはゴールへのパス(ラストパス)

→最も時間とスペースが制約された状況で、最も精度が要求されるキック

②「ボール」・「ゴール」・「ボール」の習慣

→ファーストタッチでは「ボール」を見て、

次に顔を上げて「ゴール=狙い」を見て、
蹴る時はもう一度「ボール」をシッカリ見て蹴る！

③ 「1度シュートしても○○○○かも知れない」

→○○○○に当てはまる事はいくつもある。

(例) 「キーパーがはじく」、「クロスバーに当たって跳ね返る」

以上の習慣を普段のトレーニングで実践、徹底してもらいたい。

また、ファーストタッチ前の「事前の観察」で、相手キーパーの位置を確認する事は、当然重要であるし、加えて、シュート後の『詰める』作業も必ずシュート練習に組み込んで欲しい。

(5)ゲーム

①仕掛けの意識とオン・ザ・ボールのテクニック

仕掛けの意識は今年度も相対的に高かったと思う。ディフェンスラインからの仕掛けや相手ペナルティエリアへの侵入などが、新5年生においても数多く見られた。各チームが『チームとしての勝利』より『個のカ=パーフェクトスキルの獲得』を重視したトレーニングへのシフトを継続させている事が伺える。一方で、気になったのは、シュートの意識が希薄であった点である。ロングレンジからのシュートは新6年生・新5年生とも殆ど見られなかった。「何のための仕掛けか?」と言えば、狭義の目的としては、例えば「抜くことで数的優位を形成する」事もかもしれないが、最終目的はやはり「ゴールを奪うこと」に他ならない筈で、選手に対して「ゴールを奪うための仕掛け」を、常に意識させトレーニングを実践するべきである。

②1対1の強さ(フィジカルコンタクト)

長年に渡る稲城サッカーの課題の一つで、所謂『アキレス腱』である。数年来改善されておらず、近隣地域(多摩・町田)に比べてまだまだ劣っていると言わざるを得ない。早急に改善すべき課題である。原因として考えられるのは、キッズ時代から団子サッカーに例えられる密集でのプレー経験が不足して、コンタクトプレーへの対応力が育っていない事が考えられる。日常生活における外遊びの減少やポジションありきのゲーム形式の問題も根深いものがあるが、本件については、即効性を期待するのではなく、中長期的に取り組んで大腿四頭筋およびその周辺の筋力を必要とするトレーニングを導入して欲しい。(ex.押し相撲など)その意味で低学年担当コーチの役割は極めて重要である。併せて、上半身のトレーニングもBody Balanceの観点から当然必要である。(ex.雲梯・登り棒などが有効)

③コミュニケーション(声)

昨年元気だった新6年生(現5年生)の声、全体的に小さくなっていたのが気掛かりだったが、ゲーム中のコミュニケーションは、良かったと思う。プレーに関する具体的なコーチングや仲間を鼓舞する声、ミスに対するカバーリングの声も聞かれた。逆にネガティブなコーチングは殆ど聞かれなかった。稲城市サッカー連盟少年部(稲城トレセン)が今年度推奨して来た『ネガティブなサイドコーチの撲滅』における各チームの取組みと指導の成果が出ていると思われる。ただ、ゲーム以外の部分では、選考会の前にグラウンドに入って来た時に自分から挨拶をしてくる選手、選考会終了後に挨拶をして帰る選手があまりにも少ないのには驚かされた。各チームの指導の重要課題として真摯に取り組んで欲しい。「何故挨拶が重要か?」については、各チーム・各指導者において大いに議論し理解を深めて欲しい。回答は幾つか考えられるであろう。

④ファーストタッチのクオリティ

有効なファーストタッチには、『事前の観察』が不可欠であり、全てのプレーの前提であると言っても良いだろう。プレッシャーのかかるゲーム中においては止むを得ない状況もあるが、ノン

プレッシャーのトレーニングメニューであった(3)パス&コントロールにおいても明確な意識を持ってコンスタントに『事前の観察』が行える(むしろ“無意識”に行っているレベル)選手は、新6年生で数名、新5年生では残念ながら確認できなかった。

基本的なクローズドスキルはもちろん重要だが、『事前に観る』ことで2つの『ソウゾウ』が生まれる。想像(イメージ=デザイン)と創造(クリエイティブ)である。その2つの要素が的確な判断を構成する訳であるから、判断を伴ったファーストタッチがプレースピードの「速さ」を生むことは、指導者であれば容易に理解できるであろう。

ミート・ザ・ボールとのシンクロまでは求めないが、『事前の観察』の重要性を再認識して、日常的に意識させることで、『ボールウォッチャー』を減らせる事にもなると思う。

⑤GK

まず、第一に『コーチング』である。昨年は、声が出ているかどうかのレベルで見ていた部分はあったが、今年度は質の観点から見ると、適切なタイミングで声が出ない、適切な用語の選択ができていない選手が多く見られた。戦況の分析ができていない事が最大の要因だと思われる。観て→状況を判断し→良い準備をすることを常に心がけて欲しい。

シュートストップに関して言えば、ローリングダウンのスキルが改善されていないのは、土のグラウンドでのトレーニングの弊害であると思われる。正しいローリングダウンの習得には、衝撃の少ない芝でのトレーニングが不可欠である。トレセンとしても、早急な芝のグラウンドの整備を要請して行きたい。

GKと言えども、FP(フィールドプレイヤー)の一員として求められるスキルに違いはない筈である。リフティングの成績だけを見ると、FP登録の選手に比べて劣っている。選手自身のサッカー選手としての自覚とさらなる努力に期待したい。また、各チームにおいては、ビルドアップに関するGKの重要性や選手の将来を考えて、現状の体格だけで安易に選出することのないよう、過度に専門性に偏らない適性な判断とFPとしてのトレーニングをお願いしたい。

(6)筆記テスト

フィールドに関する名称は、比較的良く出来ていた。サッカーに関する自分の『夢』は、具体的な目標が書かれているケースが目立った。ただ、そのために何をすべきかについての記述が殆どなく、思考の深さが不足していると感じられた。じっくり考える、理論的に考える・話す・書く習慣は、日常生活で培われるものであるので、父兄との連携も重要である。

10.最後に

今回のセレクションのために、南多摩グラウンド提供にご尽力頂いた連盟の小山理事長、当日のピッチ作りや片づけに自発的にお手伝いして頂いた、各チームのコーチ並びにご父兄の方々には心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

「全ては選手たちのベストパフォーマンスのために！」

平成20年度も稲城トレセンへのご声援よろしくお願い致します。

以上

2008年3月10日

稲城トレセンコーチ
若葉台FC 佐藤 格史

【別添資料一覧】

- (別添 1)参加者全体分析結果
- (別添 2)カテゴリー別平均比較
- (別添 3)合格者平均時系列比較

(1)リフティング(インステップ)

①フリー(回/5min.)	50回未満	50回以上	100回以上	200回以上
新6年生	17	10	10	2
新5年生	16	15	18	4

最高値	最低値
216	5
420	15

②交互(回/5min.)	10回未満	10回以上	30回以上	50回以上	100回以上
新6年生	1	18	7	7	6
新5年生	2	18	6	16	11

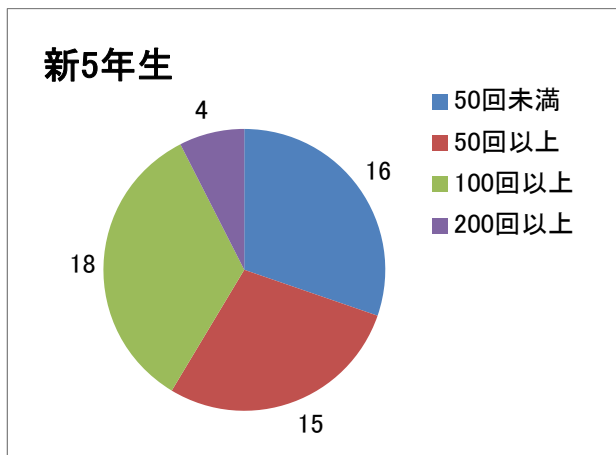
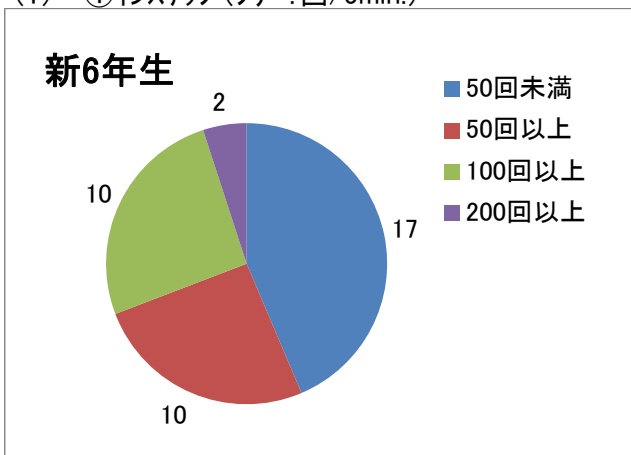
最高値	最低値
317	3
356	7

(2)ドリブル

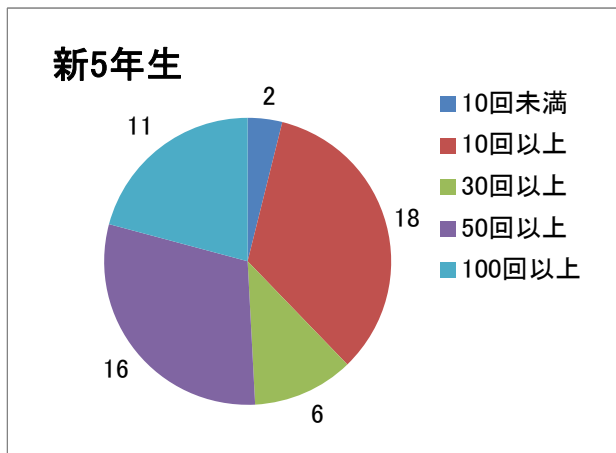
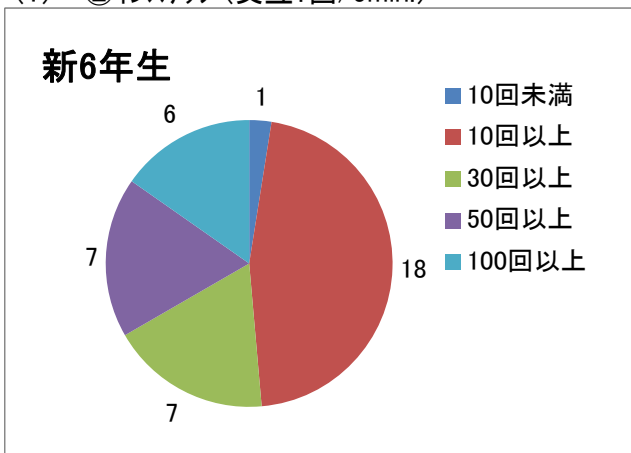
①ジグザグ(sec.)	~17.0	~19.0	~21.0	~23.0	23.0~
新6年生	3	5	14	11	6
新5年生	0	7	18	19	9

最高値	最低値
17.10	28.08
18.06	25.90

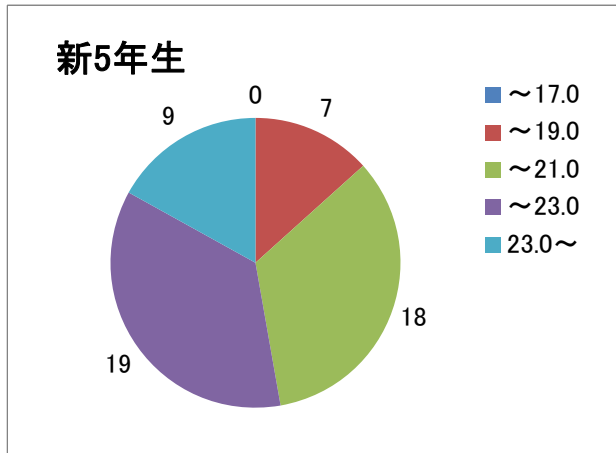
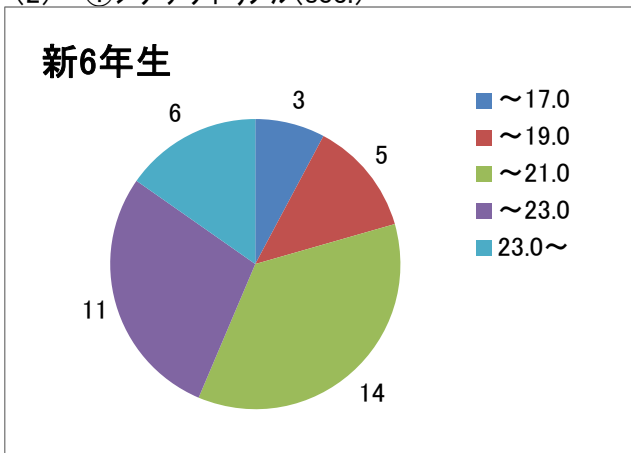
(1) - ①インステップ°(フリー:回/5min.)



(1) - ②インステップ°(交互:回/5min.)



(2) - ①ジグザグ°ドリブル(sec.)



(1)リフティング(インステップ)

①フリー(回/5min.)	新6年	新5年
全体ave.	75.8	100.9
合格者ave.	88.5	124.3

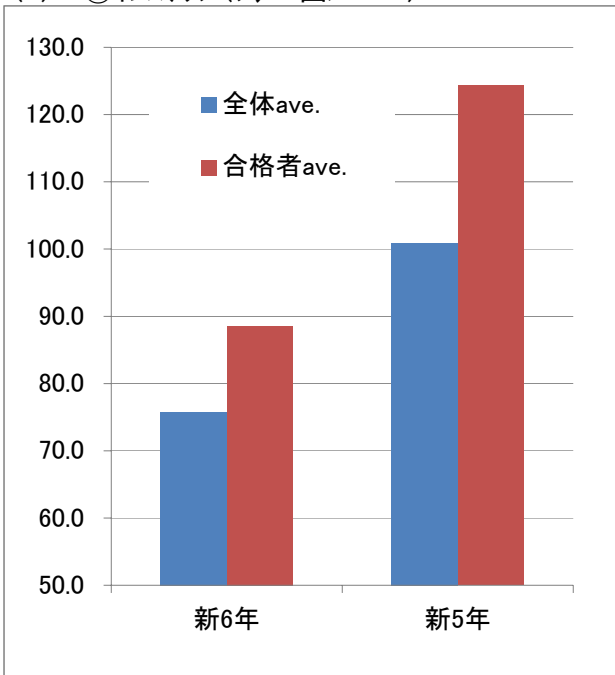
②交互(回/5min.)	新6年	新5年
全体ave.	56.5	69.7
合格者ave.	72.4	79.6

③タッチライン間移動	新6年	新5年
成功率	56.4%	47.2%

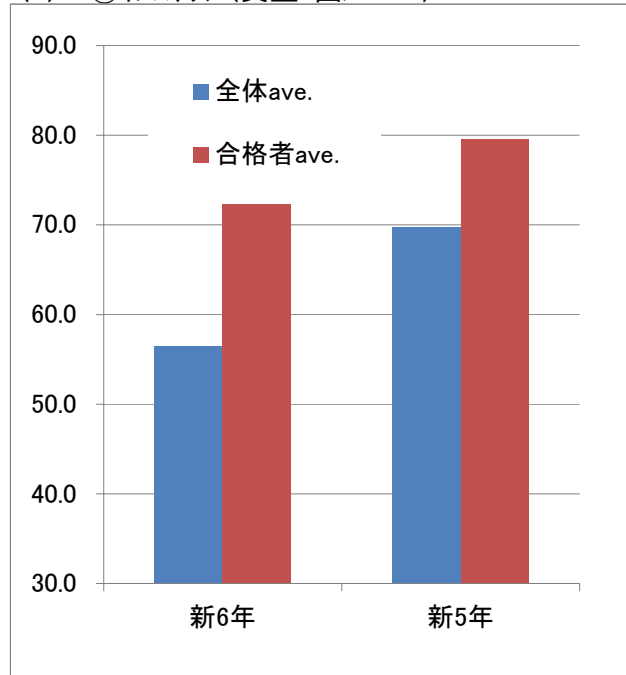
(2)ドリブル

ジグザグ(sec.)	新6年	新5年
全体ave.	20.9	20.9
合格者ave.	19.8	20.2

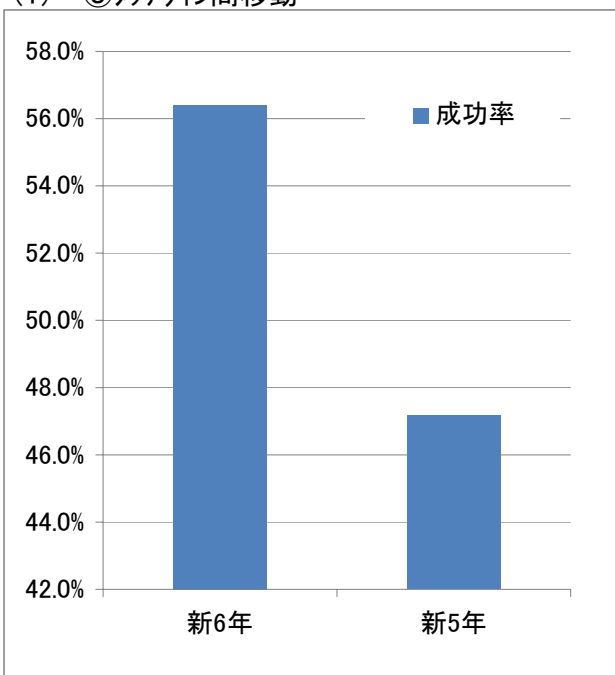
(1)－①インステップ(フリー:回/5min.)



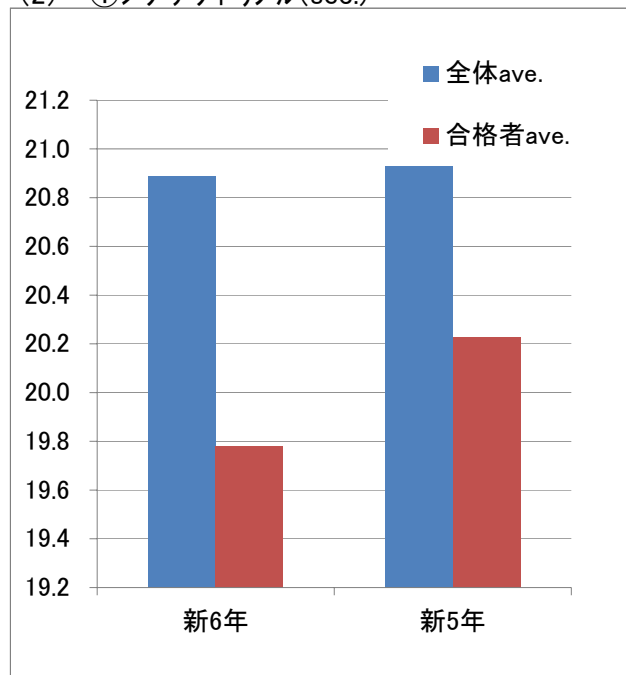
(1)－②インステップ(交互:回/5min.)



(1)－③タッチライン間移動

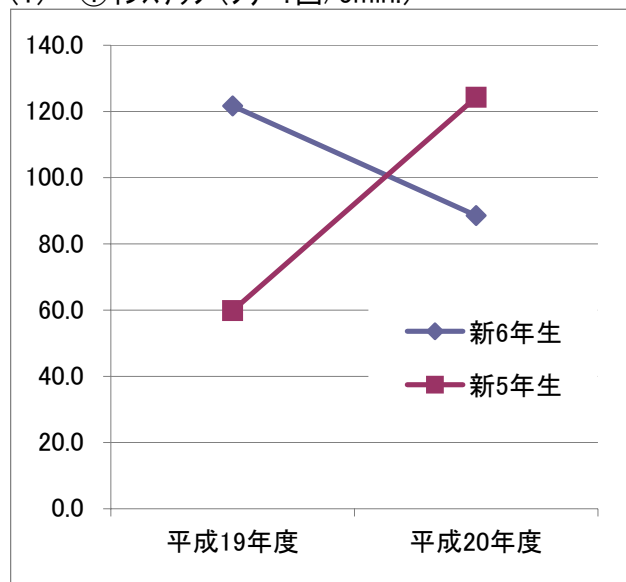


(2)－①ジグザグドリブル(sec.)

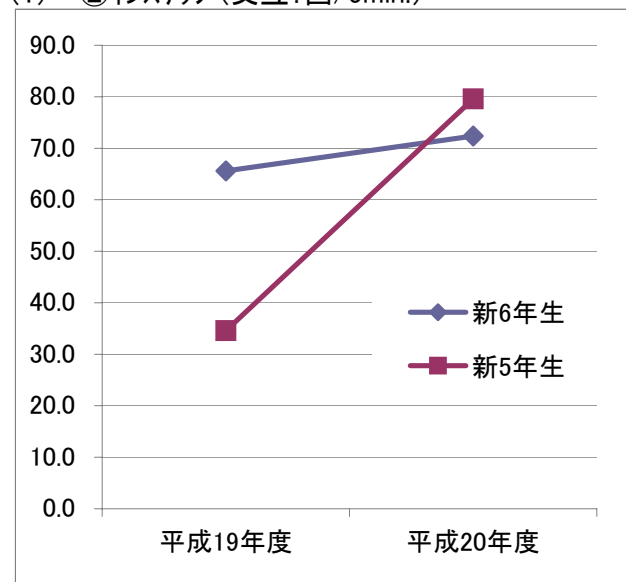


種目	カテゴリー	平成19年度	平成20年度
インステップフリー(回/5min.)	新6年生	121.7	88.5
	新5年生	59.8	124.3
インステップ交互(回/5min.)	新6年生	65.6	72.4
	新5年生	34.6	79.6
タッチライン間移動(成功率)	新6年生	61.5%	56.4%
	新5年生	15.4%	47.2%
ジグザグドリブル(sec.)	新6年生	20.0	19.8
	新5年生	20.9	20.2

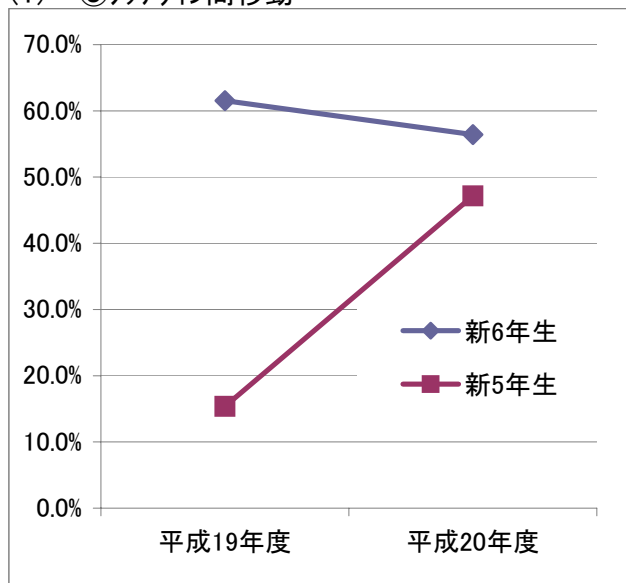
(1) - ①インステップ(フリー: 回/5min.)



(1) - ②インステップ(交互: 回/5min.)



(1) - ③タッチライン間移動



(2) - ①ジグザグドリブル(sec.)

