

# 稲城トレーニングシステム 2022 選考会 レポート

作成者：本間正一

## 目次：

1. 選考会概要
2. 選考会実施内容と総評
  - ① リフティング (FP、GK)
  - ② フィードプレーヤー (以下、FPと表記)
    - ・3対2
    - ・8対8ゲーム
  - ③ ゴールキーパー (以下、GKと表記)
    - ・ファンクシヨントレーニング
    - ・8対8ゲーム
3. 各チームへのフィードバックについて
4. 人間性の育成について (情報発信)

## 本論：

### 1. 選考会概要

2022年度の選考会は下記内容にて実施した。

日時：2022年4月10日(日) AM：U11、PM：U12

参加者：U12 FP 40名(併願、免除者含む)、GK 9名(併願、免除者含む)

U11 FP 31名(併願、免除者含む)、GK 5名(併願、免除者含む)

参加スタッフ(11名)：喜田、内山、佐藤、高延、小作、渡辺、瀬尾、佐々木、長田、浅倉、本間

多くの選手を選考会に派遣頂き、心より感謝申し上げます。

### 2. 選考会実施内容と総評

#### ① リフティング (FP、GK)

下記、U11、U12のリフティング結果についてまとめた図を示す(図1、図2)。受験者平均ならびに合格者、不合格者について、各リフティングでの移動距離(ヘディングのみ回数)について、集計したものである。U11、U12のいずれにおいても、リフティングの移動距離は合格者平均の方が高く、特にU11には不合格者平均と大きな差異が認められた。**特筆すべき点として、GKについて不合格者はリフティング移動について基準の半分(20m)にも満たない選手のみとなった。**リフティングの移動距離が両足のテクニック評価に直結すべきではないものの、近年のGKにはFPと同等以上のテクニック(パス&サポート、1<sup>st</sup>タッチの質、キックの精度)が求められることから、GKへのリフティングを含む足元の技術への要求など、積極的な働きかけが必要な印象を受けた。また、リフティングそのものについて、近年では合否の判断基準としてそこまで重要視していないものの、平均値の解析から一定の基準(努力目標)として定量的な判断材料になることが確認されており、各チームにおいても選手たちへの継続的な働きかけをお願いしたい。

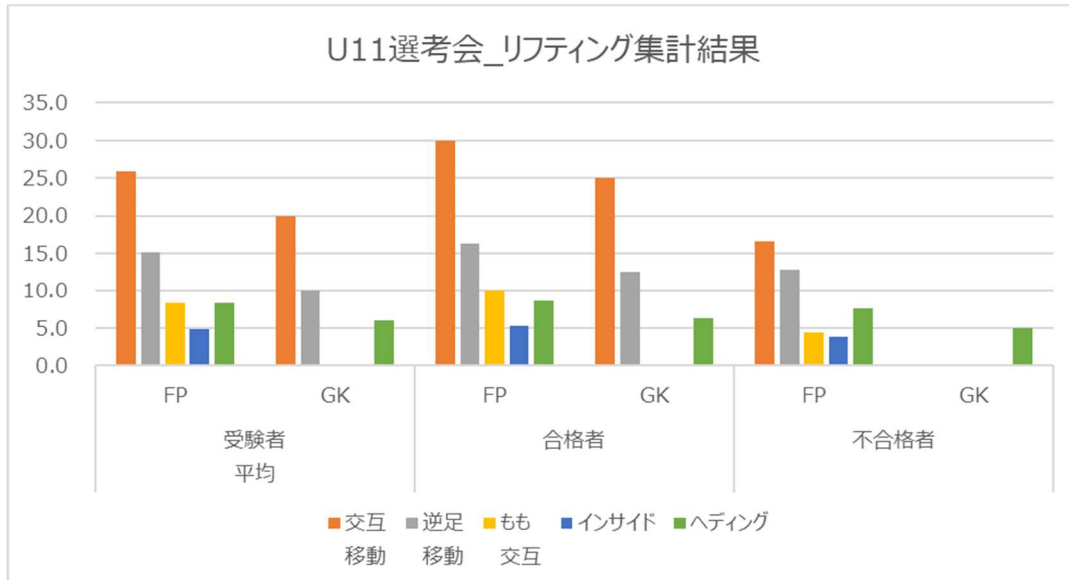


図 1 : U11 選考会 リフティング集計結果

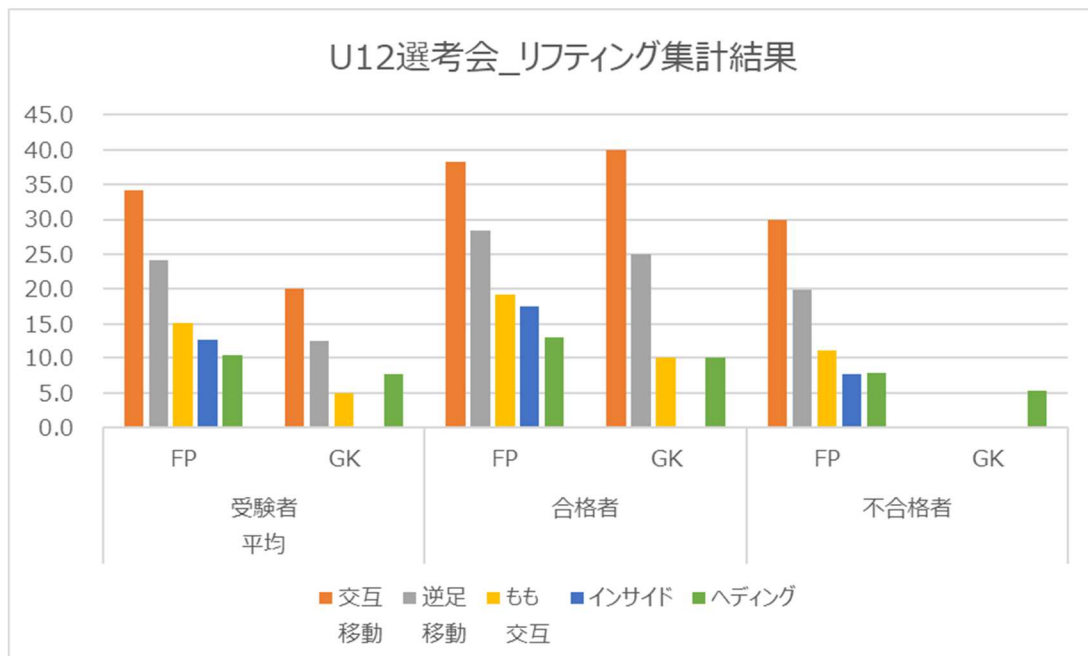


図 2 : U12 選考会 リフティング集計結果

② フィールドプレイヤー (FP)

現代サッカーにおいて、ハイプレス、球際のデュエル、ビルドアップは育成年代においても必要不可欠になっている。

**・3対2**

攻撃は数的優位の状況で素早くゴールを狙えるか、守備は 1<sup>st</sup> DF がすぐに決定できているのかを重点的に観察した。

**攻撃**

U12、U11 とともに、攻撃の第一優先が『シュート』ではなく、ドリブルやパスの選択をしていた。また、数的優位を活かせずに、同数や不利な攻撃を選択することが多々あった事は、改善しなければいけないと感じた。サッカーの試合において、数的優位をつくることはチャンスを増やす為に必要であり、その数的優位の状況で簡単にフィニッシュまで行くことが試合を優位に進めるために重要である。そのためには、ボールの持ち方や、ポジショニング、体の向きなどが基本テクニックとして必要と考えられる。

**守備**

守備では、U12 に関しては 1<sup>st</sup> DF が素早く決まっていた印象であり、U11 ではそれが見られなかった。速攻をさせないために 1<sup>st</sup> DF の決定も重要である。そのためには、ダッシュから次の準備ができる止まり方やステップワークが必要と考えられるが、トレーニングにおいて不足している印象を受けた。是非、各チームのトレーニングにおいても U11 までに是非取り組んで頂きたい。

### ・8 対 8 ゲーム

サッカーのプレー分析においても重要な 4 つの局面（攻撃、攻撃から守備、守備、守備から攻撃）（図 3 参照）に基づいて、以下総評を行う。



図 3：サッカーにおける 4 つの局面（参考：<https://junior-soccer.college/phase/>）

### ・攻撃

以下の 3 点が、大きな課題として感じた。

① ペナルティエリア内を強引にドリブルで割って入る姿勢（テクニック）が見られない

② シュートのバリエーション（弾道やキックの種類）に乏しい

③ GK の逆や意表を突くシュートは殆ど見られなかった（≒シュートの精度が低い、駆け引きの不足）

ゲームの中で得点は生まれたが、積極的にシュートを狙うための動き（事前にゴールを見る、マークを外す）は比較的少ない印象を受けた。また、1<sup>st</sup> タッチのコントロールでシュートを狙う選手が少なく、よりゴールを意識したゴール前でのトレーニングの重要性を感じた。また、前線の崩しの中で、相手の背後を狙った攻撃の優先順位の意識やサイド攻撃などは U12 では見られたが、U11 は物足りなかった。攻撃の厚みを持たせるようなオーバーラップ（ボール保持者を追い越す動き）なども少なく、攻撃における味方の関わり方（オフの動き）については、トレーニングで向上させる必要があるだろう。“サッカーとはシュートを決めれば勝つ”が最優先である事をシンプルに且つ愚直に追及し、各チームにおいても、出来る限りフィニッシュ（シュート）を絡めたトレーニング時間の確保をお願いしたい。

### ・攻撃から守備

ボールを奪われた際の攻守の切り替え（攻撃から守備）については、合格者/不合格者で大きな違いを感じさせた。すなわち、合格者の中では、この部分が基本的に備わっている選手が多い印象を受けた。ドリブル、パスあるいはコントロールのエラーで相手にボールを奪われた際に、素早く切り替えてボール奪取に向かう姿勢は、現代サッカーにおいて重要であり、U12 年代からの意識付けと実行に向けて、各チームの指導者からの働きかけをお願いしたい。

### ・守備

守備について、U12, U11 年代で獲得させたい「ボールを奪う意識」とそのための「チャレンジ&カバー」を中心に確認した。ボールを奪うには、適切なポジションから予測して相手選手にチャレンジする必要があり、U11 は特に 2<sup>nd</sup> DF のポジションについて意識できていない選手が散見された。チャレンジ&カバーの獲得については、U10 からの積み上げを意識して、稲城トレーニングシステムとして課題意識をもって取り組んでいきたい。

### ・守備から攻撃

ボールを奪った後の攻撃への切り替えについては、一度 DF ラインに下げて逆サイドへの展開など丁寧なビルドアップも見

られた点は良かったが、前を向ける状況にも関わらず必要以上にボールを自陣に戻すこと、あるいは GK まで下げてしまい攻撃的な意識が乏しい状況も散見された。丁寧なビルドアップも重要であるが、ボール奪取の状況や攻撃の優先順位について確認を行い、あくまでゴールを目指す点は重要ではないか。

### ③ ゴールキーパー (GK)

#### ・ファンクショントレーニング

今回の選考会では、以下のファンクションについて、重点的に確認した。

・**基本姿勢** (シュートに対する準備、構え)

・**キャッチング** (ボールを正面で掴む、1 回でキャッチする)

・**ステップング** (素早いサイドステップ、距離が遠い場合のクロスステップの使用の有無)

・ジャンピングキャッチ (高い位置でボールをキャッチできるか)

・ローリングダウン (怪我をしないようなフォームを意識できているか)

・反応 (シューターの視線と異なる位置へのシュートに対する反応の良さ)

・**スローイング** (遠くまでボールを投げる技術【オーバーアームスロー】、近くの選手に投げる技術【アンダーアームスロー】。

また左右両手を使用してスローイングができるか。)

上記の中で、キャッチングについてはボールを迎えに行く (≒身体の正面のより前方でボールを積極的に掴みにいく) 姿勢が概ね全ての選手で乏しいと感じた。この点については、稲城トレーニングシステムからより積極的に発信していきたいと感じる。また、スローイングについては、左右で投げ方や動作でのぎこちなさを感じた。U12 年代の GK において、ゴールデンエイジであり左右を積極的に使用することで両手を自由自在に使用できるようになる可能性が十分にある。左右の筋肉バランスを調整するコーディネーショントレーニングの一環として、是非両手を使用したスローイングの練習を強く励行したい。

#### ・8 対 8 ゲーム

GK のプレー分析において、3 局面 (ボールにプレーする前、ボールに対するプレー、ボールにプレーした後) に基づいて、以下総評を行う。

#### ・ボールにプレーする前

シュートなどボールに対する前に、構えることやそのポジショニングなど GK における良い準備が求められる局面である。味方への適切な声掛けやシュートに備えた基本姿勢など適切に対応できている選手が見られたことは良かったが、遠い距離からシュートが打たれる可能性がある際の構え (準備) が遅い選手が見られた。U11, U12 年代から遠くの距離からのシュートについて常に意識させることは重要である。また、DF ラインの背後をカバーできている選手 (≒ブレイクアウェイに向けた良い準備ができている) と、できていない選手 (≒ゴール前に張り付いている) で大きな違いが見られた。日頃より、各チームの指導者から積極的に GK のポジショニング (特に前後) について働き掛けをお願いしたい。

#### ・ボールに対するプレー

シュートストップについては適切な技術の発揮 (キャッチング、ディフレクティング (ボールをはじく)) を行える選手も見られたが、ボールをはじく方向やその距離について改善が必要と感じた。

#### ・ボールにプレーした後

GK がボールを保持した後は、攻撃の起点であることを強く意識して欲しい。不用意なロングキックにより、すぐに相手チームのボールになってしまう状況が、特に U11 において多く見られた。GK のパス (スローイング、キックを含むディストリビューション) の成功率はポゼッションやビルドアップにおける重要な要素と考えることから、各チームにおいても今一度重要性について確認をお願いしたい。

### 3. 各チームへのフィードバックについて

稲城トレーニングシステムでの選考会からの気付きを各チームにフィードバックし、稲城市全体の U11, U12 年代の向上を目指すことが、本選考会における重要な役割であると考えます。上記、ゲーム分析での内容について本レポートと通して共有すると共に、不明な点があれば是非とも、各チームの稲城市トレーニングシステムのスタッフにお声掛け頂き、内容について議論をお願いします。

#### 4. 人間性の育成について（情報発信）

以下の少年連盟技術指導部の少年サッカーの目的について、共有させていただきます

（参考：<http://www.u12tfa.jp/filename29.html>）

<目的>

少年期におけるサッカー選手の指導で最も重要なことは、長期的な視野に立って一人一人の選手に目を向け、その選手が「完成期（20歳前後）に向けて、フェアでたくましい選手として大きく成長すること」につなげていくことである。

そして、サッカー選手の育成にとって、最も大切なゴールデンエイジと呼ばれる年代（8～12才頃）に、サッカーの技術・戦術だけでなく、人間性も含め、さまざまな面からアプローチして育成することが、選手のその後の成長に大きく影響を与える。そのため、

1. 少年期（6～12才）の発達段階を考慮し、基本的な技術・戦術、人間性の育成を図る。
2. 少年サッカー指導に携わる方々に向けた研修の機会を設け、指導者の養成を図る。
3. 育成活動及び強化活動を通じて、東京都全地域から優秀な選手を選抜し、より高いレベルの選手同士による刺激を効果的に引き出し、さらなる成長と東京都 U-12 年代全体のレベルアップを図る。

ことにより、より高い技術レベルの向上を図る。

これらのことを達成するため、（公財）東京都サッカー協会技術委員会、東京都少年サッカー連盟に所属する各ブロック関係者、チーム指導者、そしてすべての少年サッカーに関わる人達と協力し推進する。

U12年代において、【指導者からの発問、問いかけ ⇨ 選手自身の考えを引き出し、対話をしつつ、彼らの意思を尊重する】ということ、コーチング（≒選手自ら考えて実行させる）とティーチング（≒矯正）のバランスが重要であると感じます。我々稲城トレーニングシステムのスタッフも日々悩み苦しみつつ、試行錯誤しながら、子供たちと共に一緒に成長していきたいと考えております。

また、最後になりますが、昨今の秀岳館サッカー部の件も含めて、未だ指導現場での暴力（厳しい言葉での叱責、体罰）について、度々取り上げられる問題となっています。このような暴力の背景には、指導者自身がとても孤独であること、勝利にこだわり追い込まれてしまうこと、指導者自身の指導に関する技量の不足等、が講習会で挙げられております。多くの方々は、お子様がいらっしゃるボランティアコーチであり、勤勉で熱心な皆様に支えられて、稲城市の少年サッカーは現在活動ができております。が、熱心な想いが、時には子供を傷つけてしまう可能性もあります（私自身もまだまだ未熟であるため、自戒を込めて記述しております。気を付けていきたいと思っております。）

稲城トレーニングシステムは、各チームの指導者と協力して、共に歩み、稲城市少年サッカー全体のレベルを向上させるために存在しております。是非、指導における悩みや辛い状況などありましたら、お気軽にスタッフの方にご相談頂けたらと思います。引き続き、稲城市全体のサッカーレベルの向上に繋がるように、変わらぬご理解ご協力のほどお願い致します。

以上