平成２２年度市トレセンＵ―１０活動報告書

担当：根本天明

１　ひたちなか市Ｕ－１０トレセンの概要

ひたちなか市で活動する１１チームの少年団及びクラブから各チーム５名を限度とし推薦により選出しました。

（１）選手数　　４９名

（２）実施回数　１２回

２　テーマ、トレーニング目標、指導スタンス

以下の内容によりテーマ、トレーニング目標、指導スタンスを設定し活動に取り組みました。

（１）テーマ　　全体のテーマ　　“みる”に重点をおいた指導

Ｕ－１０テーマ　“状況に応じた判断と自由にボールコントロールが出来るとサッカーがもっと楽しくなる”

（２）トレーニング目標

①トラップ技術の向上　ファーストタッチの重要性

次のプレーに移行しやすいトラップ

足元に止めるばかりがトラップではない

動きながらのコントロール

ワンタッチコントロール

②姿勢、位置

パスをどこでもらえば次に移行しやすいのか

次に移行しやすい姿勢、体勢

③１対１の技術の向上　仕掛けるタイミング、方向、スピード

DF が仕掛けてきた場合、こない場合

どこにボールを運べばゴールに近づくか

緩急で相手を抜く

④攻守の切り替え

ボールを失ったら、ボールを奪ったら

⑤広い視野の確保　ボールだけに集中しない

ボールばかり見ていると周りは見えなくなる

周りが見えると次が予測しやすくなる

⑥顔を上げてプレーする

顔を上げることで視野が広がる

次にどこにボールを運べばいいのかを探す

⑦ゲーム

ゲームの中でいかにトレーニングの成果を出せるか

時間、場所等状況に応じたプレーの選択、判断力の向上

出来る限り選手自らが考え、判断、行動する

（３）指導スタンス

楽しませる	技術が向上していく事の楽しさや課題を克服した時の達成感を与える指導。
肯定する	ミスを恐れさせない指導。チャレンジする事への意欲を持たせる指導。
考えさせる	答を与えるのではなく、導く指導。

３　活動報告

（１）トレーニングについて

トレセン全体のテーマとなる“みる”に重点を置き、さらにその先にある判断→行動までを踏まえ、「２テーマ、トレーニング目標、指導スタンス」で示した内容に沿いトレーニングを行

いました。また、各選手のレベルにあわせ適正なトレーニングが行えるよう活動途中にレベル別にトレーニングを行ってきました。

トレーニングに関しては、選手自身によるアイディアを促し、“指導スタンス”にもあるように選手が自発的にチャレンジ出来る環境でプレーできる様に取り組んできました。具体的には、トレーニングメニューに対するルール設定等を必要最低限とし、選手がアイディアを出せる部分または疑問に思う部分をあえて作り、アイディアを出さないと打開できない、発言をしないと先に進めない状況を意図的に作り出して取り組んできました。

（２）テーマについて

開始当初はほとんどの選手が出来ない状態であったが、何の為にみる必要があるのかを理解する事で徐々にではあるが意識が出てきている様に感じました。しかし、意識としてはあるがいつ“みる”のか、どこを“みる”のか、場所であったりタイミングであったり、状況判断を伴わせるところに依然課題があります。特に自陣ゴール前において、パスを出す又はドリブルする事が可能な状況であるにもかかわらずとりあえず大きく蹴り出す傾向が見受けられました。またプレッシャーがきつくなると適当に蹴ってしまうというプレーが多く、みたものをどうプレーに反映させるかに課題を残したように思います。

（３）指導スタンスについて

①楽しませる

開始当初より、複数人数で行う練習の際に同じ少年団の選手が同一のチームにならない様に組ませ、他の少年団の選手との交流が出来るようにしました。このことで、一部の選手父兄より「子供が他の少年団の子と仲良くなれることが楽しいといっている」と評価をいただきました。また、ゲーム等のチーム分けをする際にリフティングの回数やドリブルのスピード競争等を行い分ける事で「次回はＡチームでやりたいから家で練習しよう」という選手も見られ一定の成果はあったかと思います。ただ、楽しくやるとふざけるが混同してしまう場面も少なからずあり、指導者の課題として残りました。

②肯定する・考えさせる

考えることで選手自身が導きだした答を実践させ基本的にそれらを肯定することで、自分自身が行うプレーに自信と責任を持たせることを狙いとして行いました。成功した場合は、より難しい課題を与え、失敗した場合は、どうすれば改善できるかを考える。ある程度、考えるという段階まではいけている実感はあるものの、自信と責任を持たせる段階まではまだいけていないのが現状で、今後継続して行っていくことが必要と感じました。ただ、プレー中にお互いの意見をぶつけ合う場面が徐々にですが出てきていることは良い傾向ではないかと感じています。

４　１年を振り返って

開始当初は固定観念にとらわれている選手が多く見受けらたように感じます。練習に自由度を多く与えるほど何も出来なくなる、コーチから「こうしなさい。」と言われれば、それなりに出来るのですが、「どうすれば出来ると思う。」という声かけにはなかなか反応できない状態でした。しかし、後半になってくると選手同士での意見のぶつかり合いや選手からコーチに対し「こういうのもあり？」と意見や質問が徐々にではあるが増えてきたことは、選手たちの成長として大きい成果ではないかと感じました。

また、課題として１年を通し４９人に対し２人で指導する事が多く、選手個々の詳細なところに目が届かなかったこと、天候や他の行事と重なり予定した実施回数が出来なかったこと、トレセンで行っている内容が各チームの方針とリンクしているのか等があげられます。これらは技術委員会を中心とし情報の共有やスタッフの確保をどうして行くのか協議していく必要があるのではないかと思いました。

平成２２年度市トレセンＵ―１１活動報告書

担当：臼井高彦

１.テーマ　　「観る」→「良い判断」（ボールを失わない為の選択）

２.活動報告（トレーニング）

”有効な視野の確保をして、全体を観る”を目標としてトレーニングを実施しました。　観る為には基本となる「止める」「蹴る」の正確性が必要であり、基本技術の向上をベースとし「基本技術向上」→「全体を観る」→「判断」となっていく計画を立てましたが、最後の「判断」という所までは進めませんでした。

今後は”観て判断する”トレーニングを実施し、”観ながら判断”できる選手の育成に取り組んでいきたいと思います。

３.反省

与えられた練習はこなすが、そこから「自分達で考えながら」自由度を入れてというと、とたんに出来なくなる。常に考えながら、練習する習慣がないという事は指導者が習慣化させていない為であり反省するところです。「今、どうゆう状況か？」「ここからどう打開するか？」「どう判断したらよいか？」等、選手達と一緒になって考えられる雰囲気を作りながら、今後は活動していきます。

４.活動回数：１１回

平成２２年度市トレセンＵ―１２活動報告書

担当：中山敏勝

１．ひたちなか市 U-12 トレセンの概要

ひたちなか市で活動する 11 チームの少年団及びクラブから選考会により選出された選手により構成

選手数　　36 名

実施回数　　9 回

２．テーマ、トレーニング目標、指導スタンス

以下の内容によりテーマ、トレーニング目標、指導スタンスを設定し活動に取り組んだ

(1) テーマ

全体のテーマ　　「見る」に重点を置いた指導

U-12 のテーマ　　コミュニケーション力の向上（伝える、理解する）

(2)トレーニング目標

①1 対１（個人技術の向上）

仕掛けるタイミング、緩急をつけた身体・ボールの動きとその対処

②１対１＋１、１対１＋２（味方を使って相手をかわす）

相手をかわすバリエーションを増やし、その中から自分の判断でプレーを選択。その中で味方となる選手との意思疎通を図る

③ダイレクトプレー

「緩」から「急」へのトリガーとなるプレーにより、味方にプレー全体のスピードアップのサイン

バイタルエリアでのダイレクトプレーによる相手選手の霍乱

④ゲーム

トレーニングの成果の確認

サイドからの攻撃、ディフェンダーの積極的攻撃参加

ゲームの前、ゲーム中、ゲームの後で、各ポジション同士やチーム全体でのプレーの確認・話し合いでの味方の考え方の理解

(3)指導スタンス

楽しませる　　技術向上の楽しさ、高い課題へのチャレンジ、課題克服時の達成感

会話させる　　自ら発言させ考えさせる。相手の話を聞きその考えを理解する（コミュニケーション能力の向上）

３．活動報告について

(1)トレーニングについて

全体テーマである「見る」については、ほとんどの選手は顔を上げたプレーができていたが、「判断する」部分については、高い能力を有しているとは言えない選手が多かった。自分がプレーする前に「見て考える」ことの癖付けを行うことにより、判断能力の向上を狙ったトレーニングを実施した。また、１対１での技術の向上では、フィジカル強化のほかに数的優位の場面を作り、判断させることを加えたトレーニングを実施。ここでは、個人の判断に加え味方となる選手とのコミュニケーションをどう取るかにも焦点を置いたトレーニングを実施した。

また、攻撃チャンスでのダイレクトプレーによる素早い展開を行うことで、チーム全体のプレースピードを上げるなどの「緩急」を使った攻撃にもトライした。

(2) テーマについて

今回担当した年代の特徴として、自分から率先して行動する・発言する選手が少ないことが上げられる。チームをまとめようとする中心的人物（キャプテンシーを有する選手）がいないことで、少年団ごとに固まる⇒他の少年団の選手とあまり話さない、といった現象が起こっていた。U-12 世代から上の年代では、市トレのほか、中央トレ、県トレなどより高いレベルのトレセンがあり、そこでのキャプテンシーやコミュニケーション能力は、選手としての重要なファクターとなる。トレセン活動の中で、会話させる、発言させることでコミュニケーション能力の向上を少しでも図りたいとの思いからこのテーマに取り組んだ。この活動により、少数だが自ら発言したり、チームをまとめようとする者が出てきたことは、活動の成果であったと思う。

(3) 指導スタンスについて

「会話させる」については、ある程度の成果は出たと感じている。しかし、この年代で最も重要である「楽しませる」については、この後でも述べるが、決して十分であったとは言えないと思っている。指導方法として反省すべきことがあると認識している。

４．１年を振り返って

U-12 世代の活動としては、練習試合を含め、試合数が少なかったのではという思いが残った。確かにトレーニングによる技術の向上は重要であると認識している。しかし、それ以上に試合での経験を積むことでの技術向上・メンタル強化が大きいと考えている。また、自分の技術レベルを確認する最適の場所と思っている。さらに言えば、子供たちが一番やりたいことが「試合」であるということも事実である。

今回は途中でトレセン活動に参加しない少年団が出た。各少年団の事情もあるとは思うが、指導者の立場からすると、我々指導者側に何か問題があるのではという思いが出てきてしまう。市トレセンの意味、各少年団との意思疎通など、共通した認識のもと活動できなかったことが一番の反省点であると認識している。そのような中で、最後に参加した大会で良い結果を出せたことは、選手にとっても自信につながり、さらなる技術向上に役立つものと感じた。