

# HKFA Technical Report 2018

## 2018 JFA ナショナルトレセン女子 U-14 (東日本)

### 日時

平成30年12月14日(金)  
～17日(月)  
13日 前日シミュレーション

### 会場

鹿島ハイツスポーツランド

### STAFF member

松田 哉 (NTC)  
浮田あきな (NTC)  
河原しおり (女子YD)  
勝田洋一 (女子U12)  
本村俊三 (女子GK)

### PLAYER member

10名 (FP9名 GK1名)  
札幌6名 道央1名  
道東2名 道北1名



### 1 事業の概要

日本女子サッカーの強化・発展のために優秀な選手の発掘と育成を図ることを目的に、U14年代を対象に全国を東日本会場(60名程度)と西日本会場(60名程度)に分けて、ナショナルトレセン女子U14が実施された。7月Ⅰ期中札内、8月Ⅱ期日高、10月Ⅲ期長沼、計3回の北海道トレセンの中から選出された10名の選手(中2:6名、中1:4名)が北海道代表の選手として参加した。

「世界と闘うフットボーラーを目指して!」をテーマに、2018JFAナショナルトレセン女子U-14は実施された。オン・ザ・ピッチでは4日間で5テーマのトレーニングとゲーム、オフ・ザ・ピッチでは株式会社明治の管理栄養士の方から「なぜ食べることが大事なのか」「栄養フルコース型の食事とは」「女性アスリートの特性」についてなどのレクチャーがあり、それらの理解を深めた。5日間を通して選手のみならず参加スタッフにとっても、実り多いトレセンとなった。

また、前日の13日にはトレーニングメニューの共有を目的に、スタッフ間でシミュレーションやミーティングが行われた。トレーニングメニューのコンセプトは、「よりテクニカルに、よりスピーディーに、よりコレクティブに、よりタフに」であり、それを具現化するためにキーマスターやオーガナイズなどをスタッフ

間で共有することができ、地域スタッフにとってとてもわかりやすいシミュレーションであった。北海道トレセンでも地域の現状に合わせてながら、トレーニングコンセプトを明確に持ち、トレーニングに臨むことが重要であると感じた。



## 2 事業の内容について

### (1) トレーニングメニューコンセプト

「基本のテクニック」では止める、蹴る、動きながらのコントロールといった左右差のない基本のテクニックの獲得を意識して行われた。さらに、それらのテクニックを状況に応じた判断を伴ったものにするために、周囲を観ることで多くの選択肢に関わりの質を上げることを求めながらトレーニングを行った。また、ヘディングやスライディングなどは、日常の取り組みの差が大きな差になっており、日頃から計画的にトレーニングしていくことが重要だと感じた。

「守備①」では、積極的に個人でボールを奪うことを狙いとして、ボールへのアプローチの質と粘り強い対応を求めている。ボール状況を観た上で、正しいポジショニングを選手に考えさせ、ゴールを守りながらも積極的

にボールを奪いに行くためのアプローチの質を求めている。そしてハードでありながらもフェアなチャージを身に付けられるようにコーチがデモンストレーションを行いながらトレーニングを行った。

「守備②」では、「守備①」で身に付けた個々の守備能力を活用し、個々の選手が効果的に関わりながら関係・連動して、意図的かつ積極的にボールを奪うことを狙いとしていた。コンパクトフィールドを形成し、全員で連動・連結して意図的にボールを奪うチャンスを作り出し、奪ったボールを確実に攻撃へつなげていた。

攻撃ではサッカーの全体像から攻撃の組み立てフィニッシュの2つの局面に分けて、「攻撃①」・「攻撃②」としてトレーニングを構築していた。

「攻撃①」では、全体を通じて「パスの質」と「動きながらのコントロール」を追及し、さらにそのために、ボールの出し手、受け手それぞれに常にゴールを意識して関わり続けることを大切にしていた。ボールの出し手は「選択肢のあるボールの持ち方」「パスの質」、受け手は「正しいポジショニング(幅と厚み)」「マークを外す動き」を身に付けることが求められていた。「観ること」「観ておくこと」で出し手と受け手はタイミングを共有でき、よりダイナミックな動きのある攻撃を目指して行っていた。



「攻撃②」では、判断の伴ったテクニック、状況に応じたポジショニング、動き出しのタイミング、常にゴールを意識してプレーし、関わりながら、一瞬の隙を見逃すことなくフィニッシュに結び付けることを狙いとしていた。より「ゴールを奪う」ことに重点が置かれた印象を受け、シュートテクニックの習得が求められていた。

「ゴール前の攻防」では、選択肢を持った積極的なしかけから確実にゴールを奪う、攻撃から守備への素早い切り替えから粘り強い守備でゴールを許さないなど、ゲームの勝敗を決する最も重要な局面を意識しながらトレーニングが行われた。

また、ゴール前のクロスへの対応にも狙いを定め攻守両面において基本から取り組んだ。攻撃に関してはクロスの質、守備に関してはクロスの対応も常に課題とされており、特にボールとマークを同一視すること、相手より先にボールに触る (Be First) ためのポジション、ステップワークの習得は多くの選手が苦手としていた。地域でも身につけさせたい技術だと感じた。

「GK」は「基本技術の徹底 (追求)」、「攻守において効果的にゲームに関わり続けること」が求められていた。GKトレーニングでは、ゲームの中で状況に応じて適切な技術が発揮できるよう、「準備の質」にこだわりながら、基本的技術・戦術を徹底して取り組んだ。

また、GKが積極的かつ効果的に攻守に関わることは必要不可欠であり、GK自身が主導権をもってゲームの中で「ボールを奪う」「ゴールを守る」「ゴールを奪う」というサッカー

の本質を追求するために、トレーニングは下記の4つのテーマで取り組んだ。

- ①良い準備 (状況把握・分析・予測・判断・ポジショニング・指示)
- ②積極的かつ堅実的な守備
- ③味方とのコミュニケーション・コンビネーション
- ④効果的な攻撃参加 (ディストリビューション・パス&サポート)



### (3)レクチャー、グループミーティング について

全体ミーティングでは、なでしこ JAPAN コーチ大部由美氏からの活動報告があった。世界で勝つためのトレーニングがナショナルトレセンであり、それに参加している選手は代表候補であるとの話は力強いメッセージとなっていた。

また、株式会社明治の栄養士の方によるレクチャーでは「栄養補給がなぜ必要なのか」という観点で、食育の大切についてお話しいただいた。



一日目のグループミーティングでは、各グループのナショナルトレセンGKコーチからの話がどのグループでもあった。「DFと協力してゴールを守る」をテーマに映像を観ながら行われた。シュートストップの時にはDFの選手がシュートコースを限定することによって、GKがセービングすることができること、ここまでアプローチをかけなければコースが限定されないということや、ブレイクアウェイ・クロス時にはGKがキーパーコールをかけ、DF選手が相手選手をブロックや、ゴールマウスのケアをすることの重要性について選手が学んだ。その結果、翌日のトレーニングからGKの選手たちはもちろんだが、FPの選手の意識が格段に高くなったと感じた。地域でも是非行いたいと思った。

### 3 北海道の選手の成果と課題

#### (1) 成果

##### ①DFのアプローチのスピードの向上

トレーニング全体を通して、北海道の選手の守備の意識はとても高かったと感じる。今年度の北海道女子トレセンでも「守備」をしっかりと意識しながらトレーニングを行ってきた成果が出たのではないかとと思われる。特に正しいポジショニングを選手が考え、良い準備から、スピードをもってアプローチする姿が見られた。しっかりと相手の状況を「観て判断する」ことで、「予測」を持てる状況に選手がなっているからこそ、全力でアプローチが可能になっていると感じた。日頃からの守備への意識が高まっていることが伺える。引き続き「厳しいプレッシャーを日常から」を発信していきたい。

##### ②ボールを奪う、ゴールを守る意識の向上

北海道の選手達は「守備」の原理原則をしっかりと理解した中でプレーしていたと感じる。ボールの奪いどころでの「デュエル」やGKと連携をとりゴールを守りながら守備をする意識が、GKを含めた北海道の選手達に見られた。

ボールを奪う場面では、簡単に足を出さずに粘り強く対応し、相手とボールの間に体をしっかりと入れ奪うことが、意図的にできていた。また、ボールを奪うことが難しい状況では、しっかりとゴールを守ることを意識してプレーしていた。GKと連携をとりながらシュートコースの限定や最終的にはシュートブロックなどの対応をし、ゴールを守ることを意識してプレーしていたと感じる。GKとの連携の部分では、ミーティングで映像を使って説明してくれたことや守備の原理原則を理解していたことがスムーズに行えた要因と言える。



世界基準を日常に  
日本のトップレベルを目指す北海道  
5ブロックで一貫指導體制の構築

### ③止める・蹴るといった基本的技術、パスの質・精度の向上

ここ数年、止める・蹴るといった基本的技術、パスの質・精度の低さが北海道の課題の一つであったが、今年度のナショナルトレセンでは止める・蹴るといった基本的技術、パスの質・精度ともに向上していると感じた。もちろん全ての選手ができていないわけではないが、コントロールの意識や次のプレーの選択肢が多く持てるように考えてパスを出すことなどを考えてプレーしている北海道の選手が見られたことは事実である。止める・蹴るといった基本的技術、パスの質・精度は確実に高まってきていると感じるので、北海道として継続してトレーニングを続けることが重要だと感じた。

### ④コミュニケーション能力の向上

例年北海道の選手は、東日本の他の地域の選手と比べると、コミュニケーションを積極的にとることに苦手意識を感じている選手が多かった。しかし、今年度はピッチ内外に関わらず他の選手とのコミュニケーションを積極的にとっている選手が多かった。食事や部屋でのフリーの時間などに積極的にコミュニケーションをとっていることが、ピッチ内のコミュニケーションの高まりへとつながっていた。

北海道トレセンでもピッチ内外に関わらず、積極的にコミュニケーションを取り、リーダーシップを発揮してほしいと感じた。



#### (2) 課題

##### ①左右差なくプレーする

基本的技術の向上が成果として挙げられ確実にレベルアップしているが、利き足ではない足でのパスやボールコントロールでミスが多く起こったり、ボール状況によらずに同じ足でプレーしてしまったりと、左右差が大きい選手が多いと感じた。これは北海道の選手だけではなく、東日本の他の選手にも言えることだったが、トップレベルの選手は左右差なくボールを扱っていた。ボールコントロールの左右差が大きいことで個人のプレーに影響してしまうだけでなく、右サイドからの攻撃はうまくいくが、左サイドからの攻撃はなかなかうまくいかず、攻撃回数が減少してしまうなど、チーム全体のプレーにもかかわってくることを考えられる。

また、左右差はボールコントロールだけではなくスライディングや、ターンの方向といった動きの中の左右差もある。

左右差は日常的に意識をしなければ改善されない。日常の練習等でも我々指導者が選手に左右の使用頻度のバランスを意識して指導しなければならないと感じた。



## ②攻守の切り替え、サポートの質

「厳しい守備を日常から」ということを意識してきたことで、ボールを奪取する場面が多くなった。攻防の切り替えが多くなったが、奪ってもすぐに奪い返されてしまうという状況が多く見られた。厳しい守備を求めることで選手間の距離は縮まるが、それが攻撃になってからも続いてしまうことが多かった。ボールを奪った選手は「いつ」「なにを」観てプレーを選択するのか、周りの選手は、「いつ」「どこに」サポートするのかを、状況を判断してプレーできるようになる必要がある。そのために、U12年代で発信されているように「ボール状況に応じてどのようにかわるのか」を大切にトレーニングしていくことが大切だと考える。「サポートの質の向上」は今後の課題である。

## ③強いプレッシャーの中で動きながらプレーすることがまだまだ難しい

これまで記載して来たように、成果として現れている部分も多いが、さらにレベルアップしていくために、今ある技術にさらに磨きをかけていくことが重要と考える。これまで身につけた基本的な技術を、強いプレッシャーの中や連続した動きの中でいかに発揮することができるかが北海道の選手がこれから成長していくうえで欠かせないと感じた。

そのためにも、今後も継続して「厳しい守備を日常から」を働きかけ、その中でさらにテクニックを向上させていけるように、日々の練習、ゲームを積み重ねていってほしいと思う。

## ④GKのキックの種類・足元の技術の向上

今年度のGKトレーニングのテーマは、昨年度と同様に「良い準備」「積極的かつ堅実的は守備」「味方とのコミュニケーション・コンビネーション」「効果的な攻撃参加」の4つであった。北海道女子トレセンGKでもこの4つのトレーニングテーマでトレーニングを行ってきた。その中でGKの基本的技術の向上、判断や良い準備、攻撃参加は意識的にトレーニングやゲームでも表現できるようになってきた。しかし、「効果的」な攻撃参加の部分はまだまだ難しいと感じた。攻撃参加をする上で、スローやキック、パス&サポートといった基本的な技術が現代のサッカーで求められている。そのため、GK特有のトレーニングと、サッカーの基本的技術トレーニング（パス、コントロール、キック等）のバランスはとても重要と感じる。加えて、判断のスピードも求められる。FPの選手の動き出しや、相手の位置を「観て判断すること」に働きかけていく必要性がある。ぜひ、北海道トレセンのみならず、各地区トレセン、各チームでも働きかけていただきたい。そして、GKが攻守にわたってかわり続けることを求めている。

## 4 総括

選手たち一人ひとりが自分の良さを生かし自信をもってプレーできたことは、今までの積み上げの成果と言える。今後さらなるレベルアップに向けて、日常の質をどこまであげていけるのかが重要なポイントである。

最後になりますが、選手たちをナショナルトレセンへ派遣して頂いたチーム関係者の皆様、所属中学校及び家族の皆様にご挨拶を申し上げます。本当にありがとうございました。