Technical news

Vol.2

2004JFAエリートプログラム、スタート!

日本女子代表、AFC女子サッカー予選大会2004

新連載、「クラブづくりを考えよう!」「となりの芝生」

特集 ユース年代の課題から、技術を探る

財団法人 日本サッカー協会

2004 JFAエリートプログラム

第1回トレーニングキャンプ／Jヴィレッジ ©Jリーグフォト㈱

2年目のプロジェクト、今年度は地域への展開へ

JFA「ユース改革」の一環としてスタートした「JFAエリートプログラム」。13歳・14歳を対象にした、このプログラムは昨年度、大きな成果を収めて、2年目を迎えます。
今号では4月末に行われた「JFAエリートプログラム」の第1回目のトレーニングキャンプ報告、各都道府県への展開＝「都道府県トレセン U-14・13指導スタッフ研修会」について報告します。

2004JFAエリートプログラム「第1回トレーニングキャンプ」総括

足達勇輔（ナショナルトレセンコーチ／JFAエリートプログラムU-14監督）

今年度の「JFAエリートプログラム」は、4月28日から5月2日まで行われた第1回目のトレーニングキャンプ（Jヴィレッジ）に58名の選手が集まり、始動しました。

1.U-13を41名招集した理由

昨年度のエリートの活動の反省から基本的にU-13とU-14の活動を分けて行うことにしました。

理由としてはこの年代では一年の差でも体格的・体力的に大きな差があること、また、U-13の年代はほとんどの選手が小学校から中学校に上がったばかりでピッチ上の課題にも大きな差があるということから活動を分けて行うこととしました。

U-13の初回のキャンプに41名招集した理由は、U-12の段階で選手を同時に観て選考する機会が少ないことが挙げられます。また、選手の変化も大きい年代であるということを考え、多くの人数を呼び、選考の意味合いを含んだキャンプにしました。今回のキャンプでは主に地域からの推薦によって選手を選考し集めました。そこに地域差を考慮し、また、昨年度のナショナルトレセンU-12地域開催を実際に観て把握している選手を中心に招集しました。結果的にナショナルトレセンU-12が地域開催だったということもあり、特長を持った選手が多くキャンプに参加できたことが成果でした。

2.今回のキャンプのテーマ

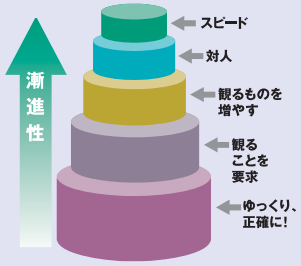
エリートプログラムのトレーニングテーマは、「世界との差」「U-16日本代表」「U-14AFC Football Festival」の活動から導き出されています。このような点では、ナショナルトレセンとトレーニングのテーマは同じです。

また、このプログラムでも「闘える選手」「個の育成」にも力を入れています。すべてのプログラムとも継続が大切なので、第1回キャンプに選んだ選手は、原則として継続して選考する予定ですが、何かの理由によって入れ替えがある場合もあります。

「個の育成」については、「個」⇒「グループ」というように、周りとの関係が持てるように発展しようと考えています。

U-13とU-14のトレーニングは、原則として同じテーマで進めていく予定です。テーマは、すべての基本になるスキルを上げていくものを軸に、後述するテーマを中心に年間を通して取り組んでいく予定です。しかし、トレーニングの積み上げの部分については、それぞれのレベルに応じて押えられているキーファクターが違うので、そのレベルに応じた要求をしていくつもりです。これは、トレーニングが、簡単なものから難しいものへ、ゆっくりから速いものへと漸進性を考慮して進んでいくために、U-13とU-14のトレーニング内容に違いが出てくると理解していただきたいと思います。

具体的には、パス＆コントロールを例に挙げると、まずは、スピードを求めずにゆっくりと正確にプレーすることを要求していき、次に、ゆっくり正確にできるようになったら少しずつスピードを求めたり、観るものを増やしていったり、コミュニケーションをとることを要求していったりと、レベルに合わせてキーファクターを変化させていきます。あくまでも「世界で闘える選手」が基準です。



上記にあるように順番にキーファクターを積み上げていきます。最終的にできあがるピラミッドを世界基準として、そのピラミッドに向かって効率的かつ効果的にトレーニングを組み立てていきます。

①U-13年代について・・・

さまざまなゲーム形式を中心に選手の把握が第一のテーマでした。トレーニングテーマは、スクリーンとターン（コンタクトスキル）、しかけ（オン・ザ・ボールのしかけ）、パス＆コントロール

②U-14年代について・・・

昨年のエリートプログラム、上海遠征、U-15,16での課題など総合的に基本レベルの底上げが大きなテーマでした。そのテーマを最初のゲームで再確認してからトレーニングに入りました。パス＆コントロール、コンタクトスキル、ヘディング、スライディングのスキル、1対1の守備（オン・ザ・ボールとオフ・ザ・ボール）、ボールポゼッション、以上を大きなテーマとしてトレーニングの中に盛り込みました。

3.野外実習で得られた今回のキャンプでの成果

①U-13年代について・・・

ほとんどの選手がはじめて顔を合わせた状態であり緊張感があった中で、初日の野外実習（ASE/*1）の実施によりコミュニケーションがとれるようになってきて、その後のカリキュラムにスムーズに入っていくことができました。

また、簡易にピッチ上でできるメニューを多くとり入れてもらい指導者にとっても参考になることが多くありました。

選手把握の意味からは、グループでの課題解決のためにリーダーシップを発揮している選手の把握にも大きく役立ったと言えます。

②U-14年代について・・・

半分以上の選手が昨年度のエリートプログラムからの継続参加でしたが、新たに参加の選手とのコミュニケーションをとるためにもアイスブレーク（Ice Break/*2）は、非常に有効でした。

今回は課題解決のASEに関しては、深く入れませんでしたが、ASEのプログラムを通して選手の特徴が観察できたことは、収穫でした。次回以降もっと深くASEプログラムを通して選手の課題解決能力を引き出していきたいと考えています。

*1：社会性を育成する実際体験（Action Socialization Experience）のこと。
*2：見知らぬ者同士が顔を合わせた場などで、かたい雰囲気を和らげること。

4.総括/今後の展開（U-14・U-13）

①U-13年代について・・・

2回目以降は20名程度に選手を絞り込み活動をしていきます。トレーニングテーマやコミュニケーションスキルなどのカリキュラムは継続して行っていきます。また、厳しい環境や環境の変化にも対応する能力を身に付けるためにキャンプ地を1か所に固定せず変えていくことも考えています。いろいろな意味で変化の大きい年代であるので、各地域のトレセンや大会視察などでも今回キャンプに参加していない選手の把握にも努めていきます。

②U-14年代について・・・

2回目以降のキャンプでもU-13同様にトレーニングテーマ、コミュニケーションスキル、課題解決は、継続してこそ身になるものとして引き続き取り組んでいきます。

また、キャンプ地も同様に1か所に固定せずに選手の能力を伸ばしていく手段の一つとして変えていくことを前提とします。U-14も色々な意味で変化の大きい年代であることには変わりないので、引き続き広い範囲での選手把握に努めながら進めていきます。

GKトレーニングについて

山中亮　GKプロジェクト／サンフレッチェ広島

1.はじめに

2004年度「JFAエリートプログラム」でのGKトレーニングを実施するにあたり、GKプロジェクトにおいては、トレーニングコンセプトの明確化を行っていく中で、全体のプログラムのコンセプトとリンクしたGKトレーニングの構築を行いました。

将来、世界の舞台で活躍できるプレーヤーを目指し、「世界で通用する選手の発掘と育成」を本プログラムの目標と位置付け、トレーニングの目的としては、この時期にもっとも重要な要素である「GKの基本スキルの導入と徹底」を主眼においてトレーニングを構築しました。

トレーニングは、ナショナルトレセンU-14などでも位置付けられている、①積極的なゴールキーピング、②良い準備、③DFとのコミュニケーション、コンビネーションのコンセプトのもと、シュートストップ、ブレイクアウェイ、クロス、フィールドプレーの状況下でのトレーニングを、年間5回（予定）の合宿の中でプレーヤーの個性に応じて実施していくこととしました（右記参照）。

個に応じたトレーニングを実施していくためには、U-13とU-14のトレーニングをそれぞれ分けて実施していく必要性も生じてきます。そこで、GKコーチの2人体制を採用したりしながらトレーニングを行うこととしました。今回の合宿はU-13年代3人、U-14年代2人の計5人の選手で実施しました。U-14は当初3人の招集を予定していましたが、体調不良のため2人の参加となりました。また、GKコーチ2人体制がとれたため、基本的にU-13とU-14のトレーニングは2カテゴリーに分けて行いました。

	U-13	U-14
目的	GKの基本スキル導入	GKの基本スキル導入
カリキュラム	(1)コミュニケーション　FPとの関わり、チーム・グループとして (2)FP技術と戦術　GKのパス＆サポート、攻撃の優先順位、ボールコントロール、ヘディング、他 (3)GKの基本スキル　姿勢（構え）、キャッチング、ステッピング（移動方法）、ポジショニング、ローリングダウン、他 (4)ボールフィーリング　コーディネーションを含むボール感覚を向上させる。空間認知、球技特性 (5)メンタル　GKのポジション特性を考えさせる。リーダーシップ、失敗をおそれない・失敗から学ぶ・失敗を繰り返さない、ポジティブ思考、他	(1)コミュニケーション　FPとの関わり、チーム・グループとして (2)FP技術と戦術　GKのパス＆サポート、攻撃の優先順位、ボールコントロール、ヘディング他 (3)GKスキル姿勢（構え）、キャッチング、ステッピング（移動方法）、ポジショニング、ローリングダウン、ダイビング、1対1(GK)、2対1（GK）、1対1+GK、2対1+GK、スローイング、キック、他 (4)DFとの連携　GKの役割の理解。指示（声）を出す。「短く、はっきり、タイミングよく」。コミュニケーション＆コンビネーション。自分が／味方がプレーを伝える。プロテクション＆カバーリング (5)メンタル　GKのポジション特性を考えさせる。リーダーシップ、失敗をおそれない・失敗から学ぶ・失敗を繰り返さない、ポジティブ思考、他
トレーニングの構築	U-13/14ともに基本動作の習得に重点を置き、よい習慣を身に付けることを主眼とし、正確性、安全性を重視し徐々にスピードアップを求めていく。攻守の切り替えを含めたプレーの連続性も認識させる。 1～5回の合宿の中で、シュートストップ、ブレイクアウェイ、クロス、フィールドプレーの各状況下におけるGKのスキル向上をテーマとしたトレーニングを構築する。1回の合宿ではシュートストップ、ブレイクアウェイ、クロス、フィールドプレーの各状況下から1～2のテーマに限定し、フォーカスしたトレーニングを行う。	

2.トレーニングを通して

U-13/14におけるプログラムを通してのトレーニングを、下記のようなコンセプトで実施したいと考えています。

U-13においては、ジュニアのサッカーから移行して、ゴール、ボール、ピッチなどの大きさが今までと異なり、その違いに気付かせることを通して、GKの基本スキルを習得していくプログラムを行いたいと考えています。

U-14においては、昨年度習得したGKの基本スキルの確認から、さらにそのスキルを定着させ、ゲーム状況に対応することができるようなトレーニングが実施できるプログラムを考えています。

また、U-13/14ともに、サッカープレーヤーの基本的スキルの向上も必要不可欠であるため、フィールドプレーヤーと同様なトレーニングをできる限り行っていく中でのGKトレーニングと位置付けています。

	U-13	U-14
第1回合宿	・基本姿勢	・基本姿勢 ・シュートストップ
第2回合宿	・シュートストップ	・シュートストップ ・ブレイクアウェイ
第3回合宿	・ブレイクアウェイ ・クロス	・ブレイクアウェイ ・クロス
第4回合宿	・ゲーム	・ゲーム
第5回合宿	・課題への取り組み	・課題への取り組み

テクニカル・ニュース　Vol.2

○発行人：田嶋幸三
○編集人：財団法人日本サッカー協会テクニカルハウス
○監　修：財団法人日本サッカー協会技術委員会
○発行所：財団法人日本サッカー協会　〒113-0033 東京都文京区本郷 3 丁目10番15号 日本サッカー協会ビル　電話 03-3830-2004（代表）
○発行日：2004年 7 月15日