

2019年12月号

須藤コーチのズドイ言葉

サッカーには4つの局面があります。

- ①攻撃
- ②攻撃から守備への瞬間
- ③守備
- ④守備から攻撃への瞬間

この4つの局面は全てが繋がっていて表裏一体の関係になっており、どれか一つでも噛み合わせが悪くなると試合でのパフォーマンスは落ちてしまいます。

では1つ1つ整理してみましょう！今回は①について。

① 攻撃している時

攻撃している時には2つの状況しかありません。

1つはONの時(自分がボールを保持している時)、もう一つはOFFの時(自分がボールを保持していない時)です。

RouteではまずONの時の練習から入ります。

特にドリブルトレーニングです。

試合で起こり得る状況から局面を抜き出し、反復してトレーニングできるドリルメニューを構築します。

相手がこう来るからこう抜こう！自分がドリブルで仕掛けると相手はこう対応するからこうしよう！など試合で使えるドリブルをマスターします！

ですが、ボールを持つため(ONになる)には相手がいらない、相手の足が届かないところでボールをもらわないといけません、相手からボールを自分で奪った時は違いますが。

そのためにはONの時よりもOFFの時の方が大事だと言うことに気付くはずですが。

何故なら、OFFの時に相手を外しておいて、ボールホルダー(ボールを持っている人)に対して自分の立ち位置を知らせないとボールは自分のところに来ません！

いくらONの時のトレーニングを完璧にマスターしていてもボールを持たなければ宝の持ち腐れになってしまいます！

ではOFFの時に何をすればボールをしっかりと貰えることができるのか？

答えは『観ること』です。

ただ一言で『観る』と言っても対象は一つではありません！

ボール、相手選手、味方選手、ゴール、スペース…

ボールをもらう前にそれらを情報をしっかり把握していなければボールを貰えない、もしくはボールを受けてもすぐに相手に奪われてしまいます。

観て情報を把握することで、より良い動きをして相手が嫌がる状況でボールをもらうことが出来る筈です。

さらに前を向いた姿勢でボールをもらおうと、より優位な状況になり相手も嫌がるので、自分のリズムでプレーできミスも少なくなります。

そのためにはステップワークもとても大事です。

常にボールと相手選手とゴールを同一視野に入れながらのステップワークは最近のトレーニングの中心として取り入れています。

常に周りを観ることで、相手はプレスをかけづらくなり、より優位な状況でボールをもらえることができます！

ここまでがOFFの時に重要なポイントとなります。

ではONの時について考えてみましょう。

ONの時はボールがONからOFFへ切り替わる最初のボールタッチ(1stタッチ)を自分の思い通りの場所に置くことが出来るかが重要です。

1stタッチによってドリブル突破が容易になったり、難しくなったりするターニングポイントとなります。

1stタッチを上手くするポイントは、ボールをよく見て足首を固定し、膝を被せながら迎えに行くことです！

ミスを恐れボールが来るのを持ってしまうと逆に止めるのが難しくなるので、一歩でも半歩でもボールへ寄ることが大事になります。

最高のOFFからONの状態になるまでを羅列しましたが、これを無意識にできる状態にすることを目指し、トレーニングしております。

考えてからアクションしてはは歩も二歩も遅く、相手のプレスにまんまとハマってしまいます。

身体が勝手に動くようになるまで、トレーニングに落とし込みながら一連の動作の獲得を目指して行きたいと思います。

今回は①攻撃時の要点を伝えさせていただきました。

次回は②攻撃から守備への瞬間についてお伝えしたいと思います。

