

## 練習計画案

渡辺（社会学部一年）

### 効率の良い練習とは

そもそも効率の良い練習とは何か。自分は目標達成に最短距離で近づいていける練習のことだと考える。今回の授業で先生が掲げた目標は「パスサッカー」であるから、限られた授業時間の中で、ただでさえ実現に時間がかかる「パスサッカー」を、如何に形にしていけるか。そこが問題になってくる。

### 「パスサッカー」

では、「パスサッカー」に必要な要素とは何だろうか。自分は大きく分けて以下に示す三つの能力が必要だろうと考える。

- トラップ、パスなどの個人的な能力
- ボールをもらうための動きの習得
- チームでの「イメージ」の共有

については、短時間での習得はほぼ不可能に近い。多少の改善は見られるだろうが、限られた授業時間の中で「パスサッカー」を目指すのであれば、これは個人練習に任せるしかないだろう。確かに、 を欠いて の実現は難しいことかもしれないが、目標実現のためにはやむをえないだろう。それに、この授業に出ている人たちはサッカーの基礎は出来ている人が多いように思う。個人的には、 については問題ないと考えている。

「パスサッカー」を実現していくうえで最も大切なのは である。ディフェンスのプレッシャーが厳しくなっている現代サッカーにおいて、一試合90分のうち、個人がボールを持っている時間は、長い選手でも三分程度と言われている。では、残りの87分は何をしているのか。ボールをもらうための準備に、その時間のほとんどを費やしているのだ。ここだけを見ても、「パスサッカー」実現のためには、オフ・ザ・ボールの動き方が重要性であることは言うまでもない。

そして、 が達成されると、次に を完成させなければならない。オシムジヤパンでおなじみの「考えて走るサッカー」である。しかしこれは、 が完成すればあとは時間の問題だ。 のオフ・ザ・ボールの動きが複数人で連動して起こるのがこの である。

例えば、先週の時間で、先生は目立った選手として青チームの三者手を挙げられた。たしかに、両チーム合わせてみてもあの三人はうまい。が、青チームは赤チームよりも決

定機が少なかった。それは、あの三人は‘出し手’であって、‘受け手’ではなかったからである。一方、赤チームにはボランチの二人の‘出し手’に対して、両サイド、両FWが裏のスペースを狙っていくことで、多くの決定機を生み出していた。ボランチの二人には複数のパスコースがあった。赤チームに‘出し手’に加えて、‘受け手’にもいい選手がいたのだ。よって、先週の試合は ・ の点で勝っていた赤チームの勝ちであったのだ。

## 練習計画

では、以上の項目を実現するためにはどのような練習がいいのか。いろいろ考えた結果、自分は‘実践練習’を提案したい。

第一に、 ・ の習得は、実践を抜きには有り得ないからだ。

第二に、現状からして、試合前の練習ほど意味のないものはないのではないだろうか。自分が見たところ、数人しか、先生の指示にしたがった練習をしていない。それなら、試合時間を増やしたほうがいいだろう。

第三に、モチベーションの問題だ。やはり、サッカーにおいて一番楽しいのは試合ではないだろうか。これから冬季になれば朝起きるのはつらくなるだろうし、欠席・遅刻者の増加は目に見えている。(自分が言えたことではないが...笑)試合を中心にすることで、スポ方に対するモチベーションが高まり、欠席・遅刻者の増加を妨げることが出来るのではないか。

しかし、‘実践練習’中心だからといって、無闇に長い時間試合ばかりをしていても仕方がない。ハーフタイムや試合後などに、チームで話し合ったり、必要であれば、練習に時間を割いたりして、試合での出来に合わせて適当な練習メニューを組んでいくことが必要だ。

‘実践練習’を練習の中心にすえて成功を有名なチームに野洲高校がある。野洲高校では、徹底的に試合形式の練習にこだわり、走りこみなどのトレーニングはほとんどやらなかったそうだ。自分は野洲高校が鹿児島実業を破って初優勝を成し遂げた試合のことを良く覚えている。野洲のサッカーは「パスサッカー」を中心に、個人の創造性を最大限にひきだした、まさに‘セクシーフットボール’そのものだった。

「パスサッカー」をベースとしたセクシーフットボール この授業で目指すべきお手本ではないだろうか。