

サッカー部 休校中 トレーニングメニュー ブロックカブスまで あと約50日

〈顧問の先生からのメッセージ〉

休校中、ウイングイレブンや稲妻イレブン、FIFA20でイメージトレーニングをしていることと思います。もうそろそろ、脳トレから身体トレへ変えなければ、ブロックカブス7月に間に合いません。コソコソと身体トレーニングをしていたと思いますが、これから、指令を出しますので、コンプリーしてください。

①ジョギング <30分>

全力のダッシュの 70%くらいの速さで、心拍数 1分間 160~180

心拍数が上がっている状態で、リフティング 合計200回(できるだけ落とさないで)

②個人ボールタッチ <30秒アクション 30秒レスト>×2セット

ボールトレーニング 動作を大きく 速く 2つ目のタッチを速く(ダブルタッチ)

相手をかわすため

- ①インサイド
- ②イン アウト イン アウト
- ③足の裏で横に動かす 右 イン アウトで触るまで大きく
- ④ 左
- ⑤足の裏で縦に動かす 右 見えないところでインステップで止める
- ⑥ 左
- ⑦左右でVに動かす 押す 引く の連続
- ⑧後ろを通す 軸足を素早く動かす
- ⑨横蹴 インサイドでまたいで素早くさわる
- ⑩シノガ 細かく速く
- ⑪アウトで切り返し アウトで出す ばれないように止める。2つ目速く
- ⑫インサイドで止める。アウトで出す。蹴るふりをして、切り返す。
- ⑬ダブルシザース
- ⑭インサイドダブルシザース

座ってリフティング 20回

つま先立 階段で 100回 2セット

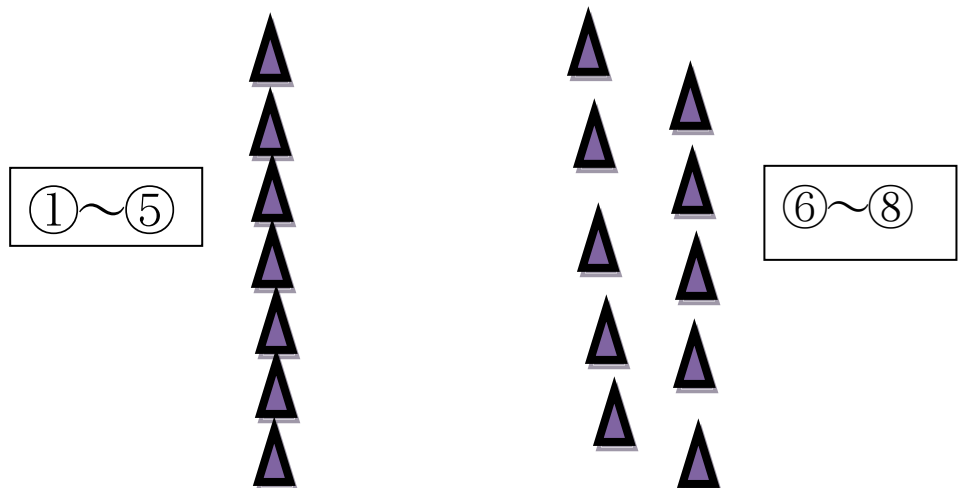
①~④を載せました。毎日2種類ずつ行ってください。
また、※ロングボール、※シュート※ヘディング
は、試合の大事なところで重要になります。
毎日練習してください。少しでも行こう。

③ドリブル ペットボトル500ml (水入れて) 10本並べる <細かく早く触る>

かわした後2つ目早くさわる。
横から縦へDFが後ろから追ってくる走路に体を入れるイメージで

- ①右足インサイド アウト
- ②左足インサイド アウト
- ③右足のアウトのみ
- ④左足のアウトのみ
- ⑤足の裏のみ

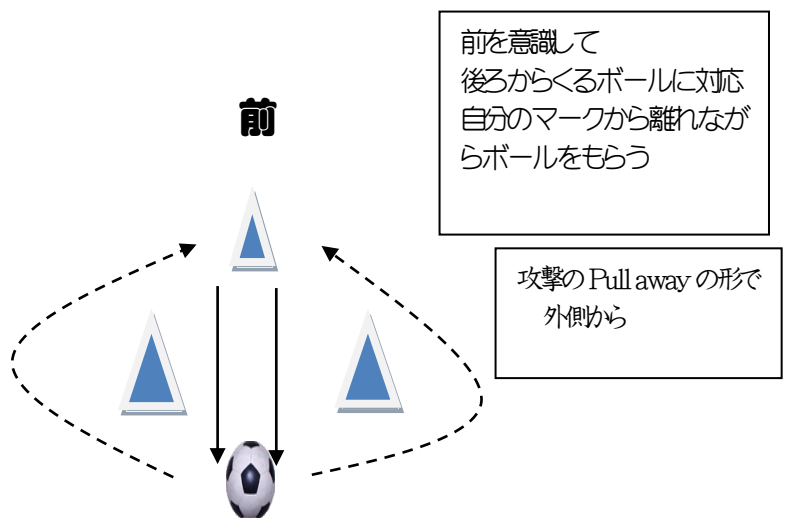
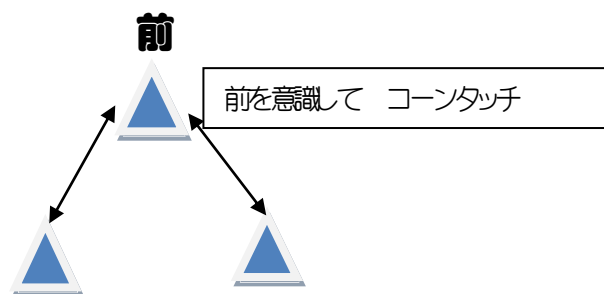
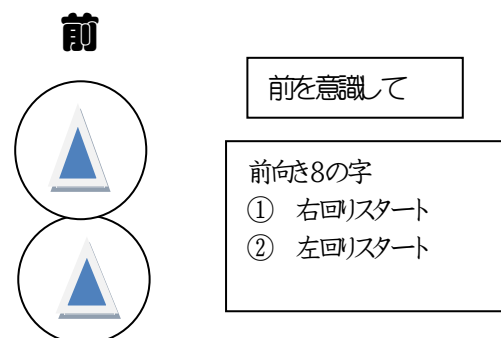
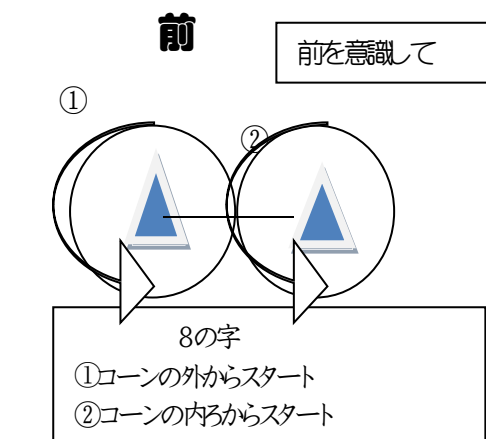
- ⑥インサイドシザース(またぎ)
- ⑦アウトサイドシザース(またぎ)
- ⑧キックフェイントから後ろ通し



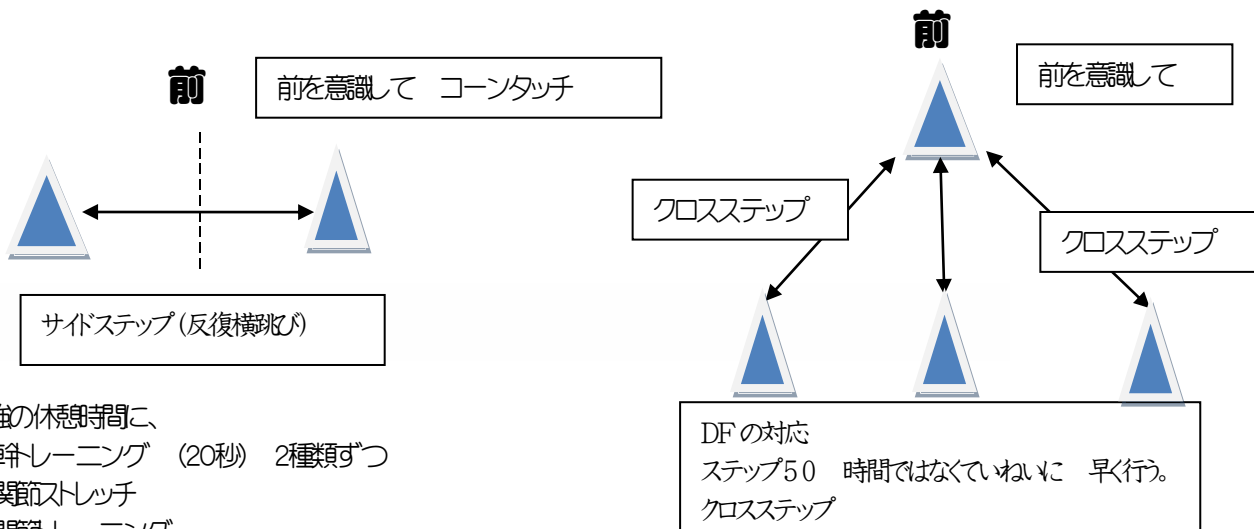
④ステップワーク <すばやくぶれない>

ステップワーク 20秒アクション 必ず 20秒休む 必ず100%のスピードで 全力!!!

アジリティ 細かいステップワーク 素早く 早く 切り替え早く ていねいに



クロスステップを入れて*ターンを速く敵を意識
腰のター-ンを意識させる



勉強の休憩時間
・体幹トレーニング (20秒) 2種類ずつ
・股関節ストレッチ
・股関節トレーニング
大きく左回し10回右回し10回

プレッシングの過程と各選手の役割

相手のプレーエリアを限定し、数的優位を作りボールを奪う

ボールを奪うという目的を達成するために、チーム内の全選手が「相手のプレーエリアを限定する→ボール際で数的優位を作る→ボールを奪う」というプレッシング過程にかかわることになる。相手のエリアのプレーエリアを限定する「ためには、幅と深さにおいてコンパクトになった守備ブロックを形成する必要がある。チーム内の各選手の役割は非常に重要となる。

・オーガナイザー

プレッシングのきっかけ(特定エリアへのパスミス、特定の選手へのパス、相手のパスミスなど)を見極め、プレッシングの合図(「Go!!」、「寄せろ!」など)を行う選手。ボール際で状況を把握している選手や経験ある選手が該当する。
例: ボランチやセンターバック

・誘導する選手

ファーストディフェンダーとなってパスコースやドリブルの方向を限定し、守備ブロック内の特定のエリアに相手を誘導する選手。
例: フォワードやサイドハーフ

・1対1を行う選手

守備ブロック内で相手ボールホルダーをプレッシャー下に置く選手。自分でボールを奪い、もしくは特定の方向(特に縦方向)に進ませないようにする。
例: サイドハーフやボランチ
この選手がゾーンを守る意識がとられすぎて(ボール際でスライドするだけで)相手ボールホルダーへの寄せが甘いと、相手に自由を与えプレッシャーから逃れるチャンスを与えてしまう。

・ボールを奪う選手

1対1を行う選手と相手ボールホルダーをはさみ込み(ドッペリン)、「ボールの奪いどころ」でボールを奪う選手。
例: 1対1を行うサイドハーフに対して内側でカバーリングに入るボランチ、1対1を行うボランチに対してプレスバックするフォワードやトップ下。

自転車毎日15キロ通った香川、本田は自尊心捨て陸上選手の教を乞うた…

本田圭佑（27）＝元ACミラン＝と香川真司（25）＝元マンチェスター・ユナイテッド。サッカー・ワールドカップ（W杯）で日本代表の核となる2人は、イタリア・セリエAと英プレミアリーグという世界最高峰の舞台で、思うように力を発揮できず屈辱を味わった。だが、苦境を糧に変えようとする強靱な精神力は、2人に共通した強みだ。 少年時代に味わった「非エリート」の悔しさと、それを振り切るための並外れた努力。「はい上がるための術（すべ）」を自ら培ってきた。

中学入学時に仙台の「FCみやぎヴェルディ」にサッカー留学した香川と、高校入学時にガンバ大阪（G大阪）ユースに上がりず石川・星稜高に進んだ本田。2つの原動力は「新天地」で覇権を現した。平成16年3月、FCみやぎユースの練習試合を観戦したセレッソ大阪（C大阪）強化部課長の小菊昭雄（38）は、守備的な盤のバランスから、前線で得点にも絡む小柄な選手に目を奪われた。「まさにチームの心臓だ」。当時スカウトだった小菊は、てっきり高校3年生だと勘違いしたが、「彼は4月に高校上がるんですけど、楽しい選手なんです」と関係者に聞き、さらに驚かされた。「あの子が香川真司君か」。小菊は、関係者から聞いてはいたが、まだ全国区ではなかったその名を胸に刻み込んだ。「まさにサッカー小僧」「サッカー魂の毎日」。高校時代の香川を知る恩師や友人らは、異口同音に語る。殻を破り、飛躍するためには何が必要なのか。少年はたすら前を向いた。宮城・黒川高1、2年生のときの副担任、太田祐一（39）は、雪の日でも毎日自転車で登校してくる香川の姿が印象に残っている。 片道で15キロくらいあるのかな。結構アップダウンがあって、1時間くらいかけて通っていた」。通学自体を足腰の鍛錬に費やした。FCみやぎの練習では、誰よりも早く練習場に行き、誰よりも遅くまで残った。寮ではドリブルしながら廊下を歩いていたりして、ボールを触らない時間あるのかなと思うくらいだった。。同期生で、現在は同チームのコーチを務める佐々木健輔（25）は舌を巻いた。

香川が2年生になる頃には評判が広まり、Jリーグの複数のクラブから練習参加が打診された。「来年になれば間違いなく争奪戦になる」。小菊は香川の才能がほれ込み、「磨けばダイヤモンドになれる選手だ」と上司に獲得を進言。18年、Jクラブの育成組織出身者を除けば初の高校生Jリーガーが誕生した。

「僕を使ってもらえますか」。14年、星稜高に進んだ本田は、初対面のサッカー部監督、河崎護（54）にいきなり問かけた。強靱な自負、河崎は「親ならまだしも、まさか本人からとは」と驚いた。

当時の同校は、石川県内では圧倒的な強さを誇っていたが、全国大会では初戦～3回戦敗退が続いていた。全国の舞台に近く、なおかつ伸びしろのあるチーム。

本田は、新たに見定めた「プロへのルート」で存在感を発揮した。

「ここへボールを出して」「このタイミングで動いてほしい」。上級生にも物おじせず要求した。日本代表でもACミランでも、積極的に意見する男の片鱗がすでにあった。だが、意外な一面も見えてくる。1年生の秋頃、同級生の陸上部員、三輪真之（28）は本田に頼み込まれた。「スタミナが課題やねん。サッカー部の練習だけでは足りないし、朝練させてもらってもいいか」。以降、遠征時などを除き、平日の早朝6時から毎日自主トレに参画した。長距離ランナーの三輪は早稲田大に進み、箱根駅伝にも出場したほどの選手だ。当初の本田を「走り方も悪く、ゆっくり走っても500メートルもつてこれなかった」と振り返る。しかし、本田は走りながら、三輪に「どうしたらいい」「具体的にどこが悪いねん」と謙虚なアドバイスを求め、フォームを改善。入学後の体力テストでは1500メートル走で6分ほどかかっていたのが、2年の最後には4分半に縮めた。「何で陸上部と一緒に練習してるんだ」。本田は、周りから揶揄されても、全く意介さなかった。

「ここが弱みからこれに取り組むというビジョンがはっきりしていた」。三輪の眼前に、シンプルに信念を貫く本田の姿があった。

1つのこと（サッカー）（勉強）をやる意味

1つのこと（サッカー）（勉強）をやり遂げる、

1つのこと（サッカー）（勉強）

を追求して頑張る意味

覚悟

ただやっても自分の力にならない

何かを犠牲にしても、やり切る気持ち

自分に必要だと思った時に、

誰よりも頑張れる、自分はできると考えられる心

頑張って頑張って、もうできないところまでおこなって、

悪い結果が出た時に、受け入れる勇気があるか

姿勢

ただそこにも成長しない

自分と向き合う姿勢（今何をすべきか）

相手（受験）に立ち向かう姿勢

人・物事に対する真摯な姿勢（まじめでひたむきな態度やその心意気）

人の目をみてあいさつ、返事、言葉遣い

サッカーに対する姿勢・勉強に対する姿勢・人に対する姿勢・仕事に対する姿勢

集中力

一番大事な場面で自分の力が出せるか

どんな状況でも、この時、この一瞬に最大の力を出す強さ