強豪チームの練習法をドキュメント

TACTICS+ TRAINING

練　習　潜　入

vol 32　YEAR / MONTH 2015 / MAR

TEAM

尚志高校

THEME

ゴール前のアイデアを練習で身につける

選手権では惜しくも三回戦で敗れたが、攻守の高度なバランスを感じさせた尚志。新チーム構築の今、攻撃パターンの選択肢を増やす練習に力を注いでいる。

激しい競り合いの練習でも笑顔が絶えない。練習を楽しむなかで、選手個々に様々なアイデアが生まれていく

TACTICS　センタリングからのフィニッシュ精度を向上させる

ゴール成功率の高いセンタリングに着目し、得点力アップを目指す尚志。
チームの約束事を徹底し、全員が連動する攻撃パターンを確立したいと監督は言う。

エースが覚醒した理由

昨年のチームでは林純平選手がエースとして活躍していた尚志。林選手を例にとり、優れたFWの条件について監督に聞いてみた。

「林は、Jリーグの練習に参加して覚醒したのかもしれない。レベルの高い世界を見て、日常生活での身体のケアなどにも気を配るようになって、彼はレベルを上げていきました。特に、筋トレを積極的に行うようになってゴール前の強さとか、一瞬の早さが向上した。また、自分がチームを引っ張らなくてはいけないという自覚が、FWとしての能力を高めていきましたね。やるべきことを自分で考えるようになったことが得点力アップにもつながったんだと思います」

センタリングでの得点にこだわる

選手権を終え、新チーム構築に力を注ぐ仲村浩二監督。この日は攻撃の形を作る練習に重きを置いていた。

「世界のサッカーを観てみると、やっぱりセンタリングからの得点が多い。だからセンタリングからのゴール成功率を高めていこうと考えています。具体的にはセンタリングの形になった時、まずは必ず一人がニアポストに入ること。これを徹底させ、ニアに入った選手はDFをひきつけた上でスルーし、ゴール中央やファーに入る選手がクロスからシュートを決める。この形を定着させたい。今日はその反復練習で、全員がこの感覚を共有できればと思っています」

全員が持つべき、得点への執念

しかしいくらチーム全体でチャンスを作っても、フィニッシュには個のアイデアが求められると監督は言う。

「世界のどのリーグでも最も高く買われるのは優れたFWなんだと、うちの選手たちには言っているんです。つまり、得点を取ることはそれだけ価値があり、どんなポジションの選手でも得点することにこだわらなくてはダメだと。そしてゴール前でのトリックやアイデアは監督が教えるものではなく、自分たちで考えなければ身につかない。だから練習ではそういう局面を多く作り、ゴール前では自由にやればいいし、そこで自分を表現する必要があると」

仲村浩二 監督
Kouji Nakamura

サッカー部創設の1998年から指揮をとるベテラン監督。創部9年目で選手権初出場、11年には選手権でベスト4を達成するなど、尚志高校を全国でも知られる強豪に育てあげた。

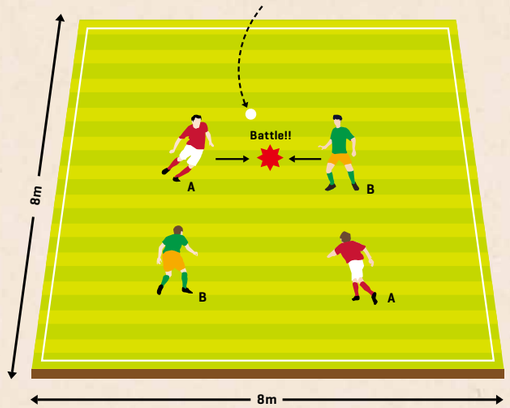
IMPRESSION　「楽しむ」気持ちがチームを活性化する

震災や豪雪など、様々なハードルを乗り越えながら着実にレベルアップを続ける尚志。武器の一つはチームワークで、練習中でも選手間の活発なコミュニケーションが目をひいた。練習は決して生やさしいものではないが、サッカーを楽しむという気持ちが選手個々の動きから感じられた。

TRAINING 1

競り合いでの身体の使い方を学ぶ

1vs1 → 2vs2



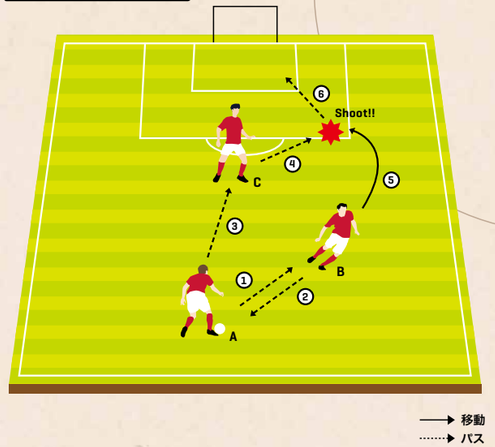
敵にボールを取られない身体の使い方とは

- 図のようなエリアで1vs1の状況を作る
- エリア外からボールを入れ、二人で取り合う
- マイボールにするため、身体をうまく使う
- ボールを持った選手は身体を上手く使いキープし続ける
- 次に2vs2の状況を作り、パスも繋ぎ交ぜながらキープ
- 足を置く位置、腰や上半身の使い方を学んでいく

TRAINING 2

3人で連動しながらゴール前のチャンスを作る

3人のアタッカー vs GK



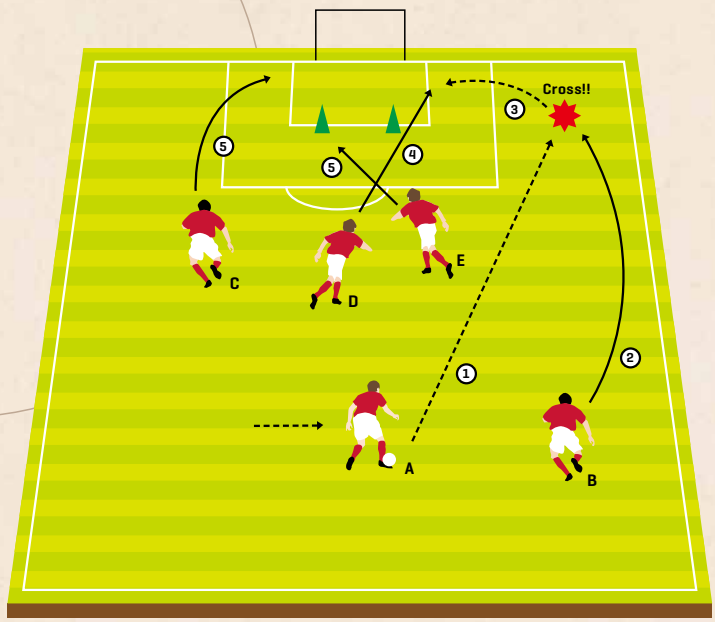
スピーディに連動するためダイレクトの精度を高める

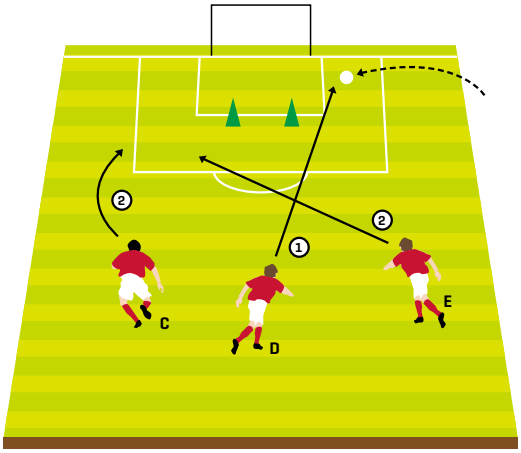
- AとBのパス交換（①,②）からBが前線へ抜け出す（⑤）
- AはBの動きを見ながらタイミングよくCに当てる（③）
- CはBが走るコースを見ながらラストパス（④）
- 最後はBがダイレクトシュート（⑥）
- パスのスピードと精度にこだわり、3人の連動性を意識
- Bは敵DFを想定して、走るコースを工夫
- 可能な限り、ダイレクトでのプレーを意識

「止める、蹴る」の基本をあらためて重視し、新チームの土台づくりが進められている

TRAINING 3 センタリングの際、一人がニアをとる意識づけ

5人のアタッカー vs GK





POINT!

生まれたスペースを効果的に使え

センタリングの際は、一人が必ずニアに飛び込むことをチームの約束事として認識。この動きと連動しながら残りのアタッカーは効果的なポジションに走り込む。全員がこの動きを認識することで中盤からでもスピーディなビルドアップ、チャンスメイクが可能となる。誰がDFをひきつけ、誰がそのスペースを生かすのか。繰り返し練習しながら連動性を高めていくのがポイントだ。

ニアに入った選手を効果的に生かす攻撃

- ボールを持ったAがコーナーに走り込むBへスルーパス（①）
- Bは走り込みながらダイレクトでクロス（③）
- センタリングが上がったら、前線の3人のうち一人がニアへ（④）
- 他の二人のFWはゴール中央（⑤）、ファーへ（⑥）
- DがDFをひきつける動きをしてスルー
- 抜けたボールをDかCがフィニッシュ
- センタリングで一人が必ずニアへ入る意識
- コーンをDFに見立て、フェイクの動きも採り入れる