

この練習で 頭を磨け!

スペインには“Toma decisiō”(トマ デシシオン=決断力、判断力)と呼ばれるタイプの練習がある。その練習はゲーム形式だが条件があり、選手にプレー中のわずかな時間に正確な判断をすること、的確なプレーを選択することを強制する。スペインの下部組織では小学校中学年のカテゴリーからセットプレーと共にこういうタイプの練習をこなしている。ゆえにスペインのトップチームで活躍する選手は、判断が速く、個人戦術がしっかり身についている。それでは一体、どういう練習をこなし、彼らは脳を、判断のスピードを鍛えているのか?

文・写真◆本誌・座間



【テクニカルレポート】

スペイン下部組織

脳トレ育成

3月20日から4月5日までスペイン遠征を行った日本代表。その遠征で日本人選手に個人戦術が決定的に欠けていることが露呈された。彼らは素晴らしいスキルとスピードを持っているが、その手元にある武器をピッチで上手く使う術を知らなかった。対するスペイン人選手は個人戦術がしっかりしている。たとえば日本と親善試合を行った同国2部北グループ最下位のバルベルデはほとんどの選手がスキル、フィジカルが日本の選手よりも劣っていた。しかし試合はバルベルデが日本から2点先行するなどどっちが勝ってもおかしくない接戦となった。なぜスキルもフィジカルも劣るバルベルデが日本と対等に戦うことが出来たのか。それはバルベルデひとりひとりの個人戦術が確立されていたからだ。勝ったのは日本だがより賢かくプレーしていたのはバルベルデだった。スペイン人選手はなぜ個人戦術がしっかり身についているのか? 答えは簡単だ。彼らは小学校中学年くらいから徐々に戦略、戦術的練習をこなしているから。いろんな制約をつけられた練習の中で判断を速くすること、頭を磨くことを幼少時から迫られているからだ。

体も頭も疲れるトマデシシオン

スペイン西部地中海沿いの都市バレンシアから

北西に車で30分。そこにはセゴルベという人口約1万人の小さな田舎街がある。このクラブの下部組織のフベニール(16~18歳のカテゴリー)が今季、快進撃を続けている。彼らが主戦場とする県リーグには万年優勝しているカステジョンの下部組織がある。カステジョンのトップチームは1部リーグを戦うスペインの名門だ。その下部組織、選手たちのスキルはもちろん高い。そんな巨大なライバルがいるにもかかわらず、トップチームがアマチュアというセゴルベのフベニールは県リーグで優勝。さらに県内のカップ戦でも決勝に進出した。

彼らに一体何が起きたのか?

カステジョンの下部組織の責任者だった人物がセゴルベに職場を変えたことがまずそのひとつの要因として挙げられるだろう。職を移したのはセルヒオ カウドック。本誌53号にカステジョンの下部組織責任者と登場した彼だ。セルヒオはセゴルベのスポーツディレクターに就任すると下部組織の練習を一変させた。彼は“Toma decisiō(トマデシシオン)”と呼ばれる選手に判断のスピードを迫るゲーム形式の練習をセゴルベの下部組織に導入した。

セルヒオは言う。

「私たちのチームではトレーニングの大部分を“ト

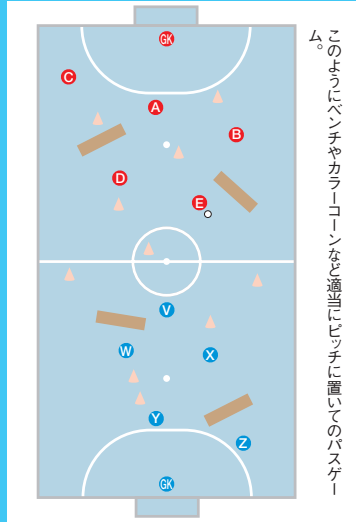
マデシシオン”と呼ばれる練習をさせるようになっています。なぜなら私たちはこのタイプの練習が若い選手たちを成長させる最高の方法だと思うからです。実際、このゲーム形式の練習ではテクニック、タクティクス、そしてフィジカルを同時に鍛えることができますし、常に選手たちに素早い判断を要求します。フットサルはとても速いスポーツで、全ての選手は一瞬で多くのことを考えなければいけません。この練習を初めてこなした選手は体はもちろん、頭もすごく疲れてしまいます」

“トマデシシオン”はトップチームでも行われる練習だ。この練習をスペインの下部組織では何歳くらいから始めるのだろうか?

「とても若いですね。9、10歳のカテゴリーから始めます。だけどいつも『この練習が選手の成長のためになるのか?』って、子供たちの年齢を考えたほうが大切です。各トレーニングはそれぞれの年齢に応じたものにならなければいけません。8歳くらいまではスキル向上を重視し、常に子供たちの足にボールがあるべきです」

スペインで9歳から徐々に取り組んで行く“トマデシシオン”と呼ばれる練習方法。一体、どんな練習なのか? ひとつずつ見ていこう。

〔脳トレ育成ウォームアップ1〕 障害物を置いたパスゲーム



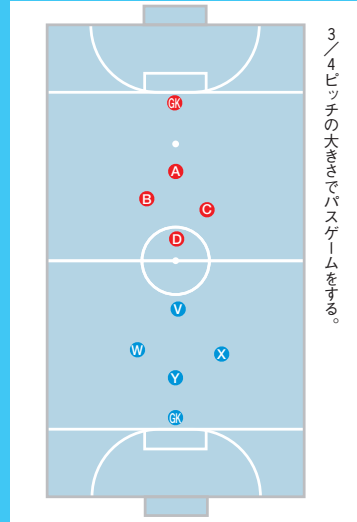
条件

- ・2タッチ
- ・ボールタッチは利き足以外
- ・障害物に当てたら、腕立て2回

2タッチで6対6のパスゲーム。そのパスゲームのピッチにカラーコーンやベンチなど障害物を適当に配置する。ルールは障害物にボールを当ててはいけないこと。当てたら腕立て2回というペナルティーが選手に科せられる。

障害物を置くとは何が違うのか？選手はパスする時に必然的に顔を上げなければならない。障害物に当てず、かつ動いている味方にパスする。そのために周りを常に把握する必要がある。ゆえに選手は強制的に顔を上げてボールコントロールしなければならないのだ。

〔脳トレ育成ウォームアップ2〕 80までのパスゲーム



条件

- ・2タッチ

2タッチのパスゲーム。ゴレイロは自身のゴールから動かず、パスを受けたら、そのパスをしたチームの選手に足で返さなければならない。各チームの指定された選手はパスを何本つないだか、わかるように声を出して数えなければならない。ボールが相手チームに奪われた、もしくはタッチラインを割ったら、相手チームはその続きを数え始める。たとえば赤が「18」と言ったところで青にボールを奪われたら、青は「19」から数え始める。最後に「80」と言ったチームが勝ちとなる。

〔脳トレ育成ゲーム形式トレーニング1〕 フレキシブルに 数的優位をつくり出せ!

4対4のパスゲーム。攻撃する側はどちらのゴールに攻め込むことが出来る。ディフェンス側が等間隔に並び、彼の背後に攻撃側の選手が立つ。サイドラインから攻撃側の選手が味方にパスをして、ゲームが始まる。攻撃側はパスが蹴られる前に動き始めている。ボールを持っている選手、チームには局面局面で状況を見極めることが求められる。当然数的有利な状況をつくれれば、ゴールの可能性は高くなる。ゆえにドリブル、もしくはパスなど突然方向転換するなどして、数的優位な状況をつくり、ゴールを狙わなければならない。1チームに3回の攻撃チャンスが与えられる。どちらがゴールをより多く奪うのか。点を競うゲームだ。

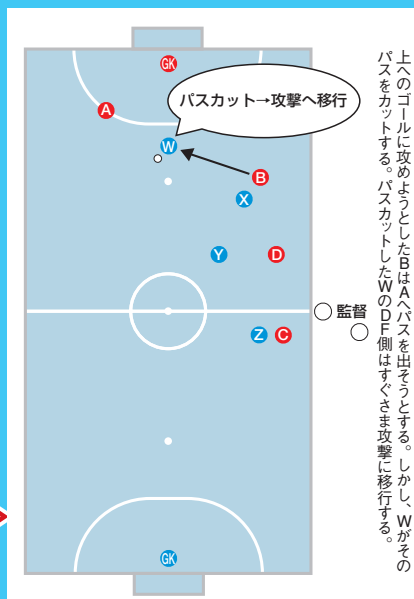


ルール・条件

- ・始まる前、DFはオフェンスに背を向けて、ボールを見ていなければならない
- ・オフェンスはどちらのゴールにも攻撃することが出来る
- ・DFはボールを奪えば、そのまま攻撃にいくことが出来る
- ・ゴレイロがシュートをセーブしたら、フィールドプレーヤーに背を向けて、ボールを天に放る



1個目のボールが終わった直後、サイドラインにいる監督がすぐさま2個目のボールを攻撃側にパスをする。



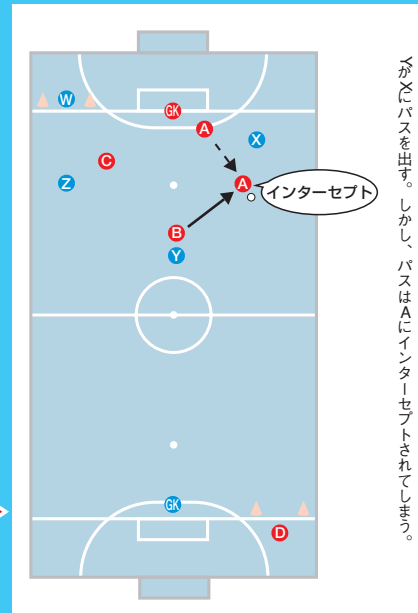
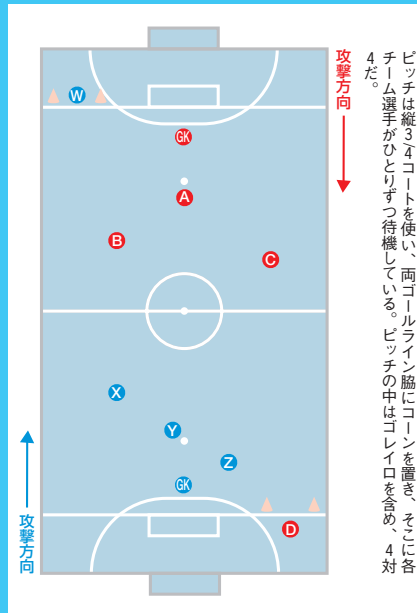
【脳トレ育成ゲーム形式トレーニング2】

数的有利、数的不利

この練習のテーマは数的有利の時にいかに速く攻め込み、数的不利の時にいかにして守るか。

3/4のピッチでの3対3のゲーム。条件はボールを奪われた選手は相手ゴールの右隅で待機する選手と入れ替わらなければならないことだけ。

ゆえにボールを奪った瞬間、攻撃を仕掛けるチームは数的優位な状況をつくる事が出来る。タッチして入れ替わるディフェンスが戻って来る前にいかに速く攻め込むか、フィニッシュまで持ち込むか。攻守の切り替え、判断のスピードが選手には求められる。ボールを奪われた側はディフェンスが入れ替わる間、数的不利な状況をいかに耐えて、いかに失点を防ぐか。そしてタッチして入れ替わりでピッチに入った選手はいかに速く帰陣するか。8分の間により多くのゴールを決めたチームが勝ちだ。



ぶがパスを出す。しかし、パスはAにインターセプトされてしまう。

【脳トレ育成ゲーム形式トレーニング3】

相手をいかに尻にはめるか

1チーム3人、違う色のビブスを着ている。相手チームも同じだ。3/4のピッチでの3対3のゲーム。ルールはたったひとつ。同じ色のビブスを着た相手にはディフェンス、ボールを奪ってはいけない。ディフェンスできるのは、違った色のビブスを着た2人だけ。ゆえに攻撃側はいかにして同じ色のビブスを着たディフェンスを自分のマークにつかせるのか、その策を考える。パスを回し、そういう状況になるように仕向けなければならない。周りの状況を確認し、このルールを生かし、いかに効果的に攻撃を仕掛ける事が出来るか。味方と連携して常に次の戦局をイメージしながらのプレーが必要になってくる。これまでのメニューのように足（スキル）はもちろん、頭（インテリジェンス）も問われる練習だ。



それぞれ違う色のビブスを着た3人組がひとつのチームだ。3対3のゲームだが同じビブスの色の相手にはディフェンス、ボールを奪うことは禁止。他の色の相手に対してはディフェンスをしていい。



青のCが赤のXをチェックする。このように違うカラーのビブスを着た選手にはディフェンスをすることが出来る。

攻撃の一例だ。Xが左サイドにドリブル。それと同時にYが後ろブロック。するとXはそのまま左サイドを縦突進させる。YのマークをしていたAは同じ赤色のビブスを着たXをマークすることが出来ない。

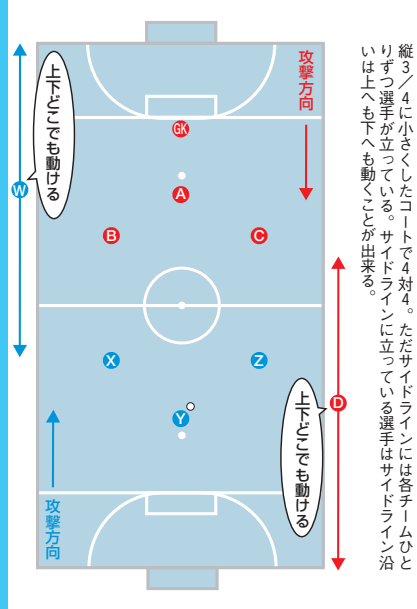
【脳トレ育成ゲーム形式トレーニング4】

数的有利を上手につくり出せ

3/4のピッチでの3対3のパスゲーム。各チーム、それぞれ味方がひとり、サイドラインに立っている。サイドラインの選手は入れ替わる選手の名を叫んで、ピッチの中にある自分のチームの選手といつでもどこでも入れ替ってピッチに入ることが出来る。サイドラインにいる選手に呼ばれた人はピッチ外へ出なければならない。サイドラインにいる選手はライン上ならば、上下自由に動くことが出来る。

この練習で問われるのは、いかに上手くサイドラインとピッチの中の選手が入れ替わり、数的有利な場面をつくれるか。もしくはディフェンス時に入れ替わって、数的不利な場面を回避することが出来るかだ。

入れ替えが上手くいけば、一気に数的有利な状況をつくる事が出来る。8分で点を多く奪った



縦3/4に小さくしたコートで4対4。ただサイドラインには各チームひとりずつ選手が立っている。サイドラインに立っている選手はサイドライン沿いは上へも下へも動くことが出来る。



これは一例だ。Yがボールを持つ。WはXに「サイドラインから出る！」と指示し、自身はXと入れ替わってピッチの中へ。そうすることでBの背後を上手くつき、YからのパスをノーマークでWは受ける事が出来る。

チームが勝ち。



パスカットされたYは左サイドのWのところで走るなければならない。そして手でタッチして、Yと入れ替わりにWがピッチに入り、ディフェンスに戻る。インナーセフト後、A、B、そしてCのチームは数的有利な間に速くフィニッシュまで持ち込まなければならない。ディフェンスのZとXは数的不利な局面をいかに耐えるか。両チームに攻守の切り替え、判断の速さが求められる。



【取材後記】 下部組織で生まれる 決定的な差

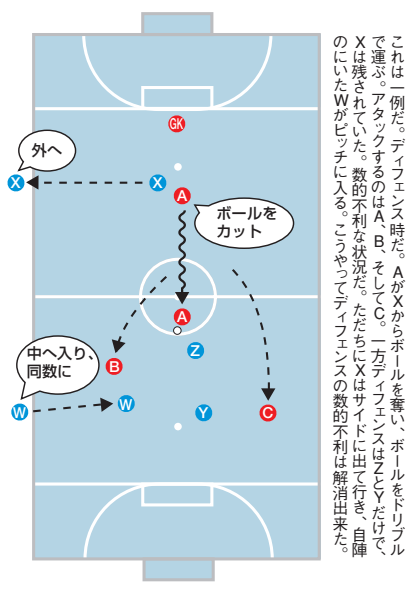
スペインクラブユースカップ決勝はエルポソの下部組織が勝利した。18歳以上の選手はいないが個人戦術が確立された選手が多かった。スペイン代表ベナンシオ監督は「この中から5、6人は1部リーグでプレーするだろう」と観戦後に語っていた。



相手からボールを奪い、カウンターチャンス。ボールホルダーのピスはオレンジ。対するDFもオレンジなので、プレスに行くことはできない。そこでDFは左サイドを走る黄緑の選手のマークへ。



それを見て、オレンジは右サイドを走るピスなしにパスを通すことを選択する。いかに速く判断し、最善の策を見つけられるか。常に頭を使うことが問われる。



これは一例だ。ディフェンス時だ。AがXからボールを奪い、ボールをドリブルで運ぶ。アタックするのはA、B、そしてC。一方ディフェンスはZとYだけで、Xは残されていた。数的不利な状況だ。ただちにXはサイドに出て行き、自陣のいたWがピッチに入る。こうやってディフェンスの数的不利は解消出来た。

「各クラブの下部組織の働きぶりは大変素晴らしい、そのクラブから生産された選手たちが生み出した素晴らしい試合でした。彼らは私たちのスポーツの未来であり、この中から5、6人は1部でプレーし、ある選手はスペイン代表としてプレーすることになるでしょう」

スペイン代表監督ベナンシオはそう嬉しそうに語った。彼が喜ぶのも無理はない。それほどこの日、若い両チームが見せたパフォーマンスは素晴らしい。

1部リーグプレーオフ決勝2節が行われた日の午前中、同じムルシアではユーススペインカップ決勝が行われていた。16歳から18歳のカテゴリにおけるスペインナンバー1クラブを決める大会。決勝に進出したのはエルポソとポアディージャだった。ポアディージャはマドリッド郊外を本拠地とするチームだ。彼らのトップチームは現在2部リーグを主戦場としている。決勝戦はそんなポアディージャをエルポソが7-4で破った。トップチームが今季国内三冠を達成したエルポソは下部組織もスペインナンバー1クラブの称号を勝ち取った。

ピッチにいる選手たちは自分の特徴はもちろん、仲間の長所も把握しており、各々の武器がそれぞれ活きるように攻撃、ディフェンスを展開させていた。フィジカル、スピード、シュート力はやはり1部リーグと比べると見劣りする。だがゲームの流れを読む力、カウンターの場面での判断力など彼らの頭の中は1部の選手と比べても遜色はなかった。つまりほとんどの選手が18歳にして、個人戦術をしっかり身につけていたのだ。僕はピッチ隅でひとり、そのことに驚いていた。なぜならつい先日、スペインを遠征していた日本代表は明らかに選手個々の個人戦術が欠けていたからだ。エリート中のエリートではあるがスペインでは18歳の選手がすでに個人戦術を体得している。一方、日本のフル代表はほとんどの選手がフットサルのコンセプトを体に染み込ませている段階だ。

この差はいかにして生まれたのか？

まずひとつ考えられるのは下部組織の有無だろう。スペインには全国津々浦々にまでフットサルのクラブがあり、全てのカテゴリにチームがある。またどの地域、カテゴリにもリーグ戦があり、定期的に試合をこなしている。

もうひとつ考えられることがある。セゴルベのスポーツディレクターであるセルヒオが「9、10歳のカテゴリから始まります」と言うように、スペインでは幼少期から脳も汗をかく戦術的練習をこなしていることだ。子供の指導というと1にも2にもスキルを伸ばすためのものとされる風潮がある。ただ真剣勝負の場ではインテリジェンスがなければ、そのスキルは効果的に発揮することは出来ない。リフティングが何回できようが試合で勝つために使えなければ、ただのアトラクションだ。

2004年7月、スペインのカステジョンが来日した時に当時第2監督だったマルコス（現ブラジル代表監督）は僕にしきりに言っていた。

「リフティングが上手いのに、日本の選手は試合になるとしっかりパス、ドリブル、シュートが出来ないではないか」

僕は今更ながらにして、彼の言葉の真意を噛み締めている。そして、思う。日本人選手は決定的に戦略的、戦術的な練習が不足しているのではないだろうか？ トマデシオンは試合でよく起こる場面を条件をつけることによって強制的に生み出している。その練習はより実践的というよりもむしろ試合よりも困難な局面が多い。テクニックだけを伸ばす国と幼少期から練習で試合よりも厳しい局面を体験をしている国。どちらの国がより多くの優秀な選手を生み出せるのか？

こうして下部組織の段階で、トップチーム同士の対戦になった時の先進国と後進国の決定的な差が生まれるのだ。