

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2018年5月
一般社団法人大阪府サッカー協会



OFA GKアカデミー

文責：時久 省吾 (OFA GKアカデミーGKコーチ)

5月はテスト期間もありトレーニングする時間が限られていましたが、週3回のアカデミーでのGKトレーニングではブレイクアウェイをメインに取り組みました。トレーニングの構成としてはW-UPで基本となる構え、ステップ、キャッチング、ローリングダウン、ダイビングを確認しながらTR1で動きながら構える事を重点的に行いました。今月はブレイクアウェイがテーマなのでフロントダイブとブロックの動作を覚え、状況に応じたテクニックを映像を見ながら確認しました。またTR2ではゴールを守りながら予測を持ち、ブレイクアウェイしていくというトレーニングを行いました。その時ボールと相手を見てフロントダイブするのかブロックで守るのか、または反応するのかといった状況的には非常に難しい部分ではありますが、回を重ねるごとに良い判断が出てくるようになりました。課題としては自分の間合いに入れなかったときの反応がうまく行かず、体重が片寄って体が流れてしまったり見逃してしまう事があったのでステップから構えるといったアジリティ能力を高めるとともに構えを状況に合わせて正確に取れるようにならなければいけないところです。選手たちの失点シーンを見ていても、至近距離からのシュートで特にブレイクアウェイを伴う失点シーンが目立っていたので早めにトレーニングに取り組むことにしました。まだまだ基本の部分を徹底して行わなければいけないところですが少しずつ幅を広げていきたいと思えます。また選手達はJ-GREENで行われたU-19日本代表のトレーニングマッチを見る機会があり、GKトレーニングなどを間近に見ることができプレーの勉強をする良い機会となりました。具体的なイメージを生プレーを見て持つことができたと思えます。将来の自分をしっかり描きながら日々鍛錬していきたいと思えます。



OFA GKスクール

文責：櫛引 実 (JFAアカデミー堺GKコーチ)

今月はU-12、U-15両コース共に2回ずつでした。U-12は5月7日(月)レッスン1(基本姿勢)、21日(月)レッスン2(正面キャッチング)。U-15は5月14日(月)レッスン2、28日(月)レッスン3(ステッピング&ポジショニング)を行いました。U-12のレッスン1では、前回に続いての指導で、タイミングの所は構え直すという事を強調しました。21日(月)レッスン2のキャッチングは、オーバーハンドキャッチとアンダーハンドキャッチをりましたが、胸から上、腰くらいの高さ、ショートバウンド、グラウンダーと4つに分けてテクニックの指導を行いました。共通して伝えたのは手の間隔を空けない事、両手を同時に出来るだけ前に最短で出す事を伝えました。グラウンダーやショートバウンドのキャッチングに関しては、足の形よりも手から肘をつけて前に出す事にフォーカスしました。また、キャッチングの際には基本姿勢が重要であることも加えて伝えました。U-15のレッスン2もU-12同様に指導しましたが、U-12では手で投げたボールで、U-15では蹴ったボールで指導したのでボールがずれた時に正面でキャッチする事や、速いボールをタイミングよく両手を出してキャッチする事は難しいようでした。また、シュート練習やゲームではファンブルした時のリバウンドの対応(早く拾う)を習慣にするように伝えました。レッスン3では2種類のステッピング(サイド&クロス)ステップを指導しました。状況に応じたステップの選択とその切り替えを指導し、ポジショニングではロープを張ってゴールの中心を確認しました。どこに立てばボールが届くのかなどを伝えました。移動しながらポジションをとる難しさを体験することになりましたが、ポジショニングに関しては改めてアングルプレーで行いたいと思えます。それよりも今回は最適な移動方法と、打たれる前には構えるという事にフォーカスしました。



協賛

関西ユニバール株式会社、ユアサM&B株式会社

お問い合わせ先

一般社団法人大阪府サッカー協会

〒550-0004 大阪市西区鞠本町1-7-25 イトーダイ鞠本町ビル6階

TEL : 06-6441-5881 (平日10:00~18:00) FAX : 06-6441-5882 <http://osaka-fa.or.jp>