

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2018年7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)

7月はシュートストップをメインに取り組みました。まずはリスクマネジメントの部分でゲーム中にどうやって見方とコミュニケーションをとりながらゴールを守るか、そしてポジショニングを正しくとりながらプレーが出来るかをテーマに取り組みました。コーチングの部分に関しては、ボールの行方ばかりを追ってしまい、危険な場所にボールが来てからコーチングが始まるというシーンが目立ち、未然に防ぐという事が出来ませんでした。またコーチングの質もタイミングやボリュームをまだまだ改善していかなければなりません。いつ何を見て、いつ誰に、何をコーチングするのが課題としてあがりました。ポジショニングとそこからのプレーに関しては、ボールが遠くにある時(攻めている時)のスタートポジションはとれているのですが、コーチングしながら構えることが出来ておらずスタートが出遅れるシーンがいくつかありました。シュートストップの場面でもボールがサイドに動いた時に前に出てしまう傾向があるのでニアポストやPKマークを活用して正しいポジションに入ることを再確認しました。プレーに関しての課題としては、構えの姿勢がまだまだ安定していないので、タイミングが合わず失点する場面が目立ちました。ボールが移動中にしっかりと正しいポジションに入り、ボールの距離に対して構える姿勢を変えてシュートに対してタイミングを合わせていくことをもっと取り組んでいかなければなりません。選手自身の基本動作がこれからのので、更に反復練習をして無意識に出来るように取り組む必要性を感じました。その後の取り組みとして、もう一度"構えの姿勢""ポジショニング(ステップング)""キャッチング""タイミング"の部分を中心に練習しています。実戦で活かせるよう夏休み期間しっかりトレーニングに励みたいと思います。



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共に1回づつでした。そして、両コース共にフィールドテストを行いました。7月2日(月)にU-12、9日(月)にU-15を行いました。フィールドテストの内容は、10m、20m、40mのスプリント(光電管使用)。10m×5シャトル(アジリティテスト)。バウンディング(ジャンプパワー)。以上3つの種目を測定したのは、GKにとって必要なスタートダッシュ、ターンする能力、ジャンプのパワー(弱冠テクニックの要素あり)を測定することでGKとしての能力が備わっているか?をみる事ができるからです。また、昨年も2回テストし、今年も12月末に2度目を測定する予定です。それによりGKスクールとしてもテクニックだけではなく、フィジカルを鍛えることができれば、と考えています。そして、このレッスンのW-UPではボールを使用せずにムーブメントプレパレーションと体幹、鬼ごっこという流れで行いました。フィールドテストをするというメッセージを込めました。ここで平均値だけ紹介します。まずはU-12です。参加18名で、10mは2.22秒。20mは3.85。40mは7.13。10m×5シャトルは13.65。バウンディングは8.04mでした。U-15は参加9名で、10mは2.11。20mは3.63。40mは6.61。10m×5シャトルは13.27。バウンディングは9.44mでした。数値的には低めの結果だと感じていますが、中には高い子供もいました。12月の測定で平均値も上がっていることを期待しています。このようにGKに限らず、サッカー選手はまずアスリート性が高くなければ、高いレベルでテクニックを発揮することができません。また、近年のデータでは国内でもサッカー選手のパワー系(ジャンプ力含む)の数値が他競技と比べて最も低いと言われていました。地道な取り組みで少しでも改善できればと思っています。



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>