

# OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2019年1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)

新年度に入って休み明けからのスタートという事もあり、コンディションを確認しながらもう一度ベーシックスキルであるオーバーハンドキャッチ、アンダーハンドキャッチ、ジャンプキャッチ、ローリングダウン、ダイビング、フロントセーブ、ブロック、左右でのパス&サポートを確認しました。特にシュートストップの時に止まったボールや止まった状態からの構えからはテクニックを発揮できるのですが動きながら(特に近距離)では重心が偏ってしまったりするので構えるタイミングや体幹の部分を意識的に強化していく必要があると思います。攻撃面に関しては左右で同じように蹴れるようになる事を目標に継続して取り組んでいます。まだまだ反復して行わなければなりません。J-GREENでキャンプを行っているチームとトレーニングマッチを行う機会があり、時間は短かったですが出場することができました。そこで相手のアプローチの速さや体格から感じるスペースの狭さなど思うようなプレーは出来ませんでした。今後には生かせるとても良い経験が出来ました。そこでのプレースピードやボールスピードを鮮明にイメージとして残し、今後のトレーニングに役立てて欲しいと思います。そうすることで普段のトレーニングも更に質が向上してくると思います。今年1年上級生は最後の年になります。やるべきことを全力で取り組んでいきたいです。



## OFA GKスクール

文責：櫛引 実 (JFAアカデミー堺GKコーチ)

2019年がスタートしました。U-12は全てのレッスンが終了し、集大成として残りのレッスンをします。U-15も残り5セッションです。今月はU-12が1回、U-15が2回でした。U-12は1月21日(月)にレッスン4(ローリングダウン)2回目を行いました。U-15は7日(月)レッスン11(クロスの対応:エリア内)、28日(月)にレッスン12(シュートブロック)を行いました。U-12のローリングダウンは、今回で2度目で、スムーズに積み上げができました。長座、立ち膝、立位から手で投げたボール、蹴ったボール、実際のシュートへと段階的に進めることが出来ました。また、最後のゲームでは今までの積み上げでGKのプレーは上達しているのがはっきり分かりました。U-15の7日(月)のエリア内のクロスの対応はポジショニング構え(身体の向き)、狙い、観るタイミング、コーチングとDFとの連携を確認しながら積み上げていきました。エリアに進入した時にボールに正対してニアポストより前に出て構え、ニアの低いクロスを狙うように指導しました。相手がボールにプレーできない時に移動し、その時に中を確認コーチングをするという事を伝えました。また、DF側ではGKのプレーエリアを空けておき、出たらプロテクション&カバーを指導しました。理解は出来ていましたが難易度は高く、まだ上手くできませんでした。25日(月)はシュートブロックを行いました。スタートポジションと姿勢、ローリングの姿勢やどのタイミングで使うテクニックかを伝え、1vs1に強くなるために指導しました。ブロックのテクニックではありますが、ボールを奪えるチャンスは逃さないように指導しました。それにより積極的に間合いを詰めることが出来ましたが、ローリングでの手の位置や後傾するといった課題がありました。両コース共に今までの積み上げが出来ていると感じています。更なる上達を期待します。



協賛

ユニバーサル株式会社、ユアSAM&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>