

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2019年2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）

2月はシュートストップとビルドアップでの関り、それに伴うキックの精度を上げる事をテーマにトレーニングに取り組みました。シュートストップに関しては構えからのダイビングのプレー方向や足の運び方、手の出し方を重点的に行いました。特に着地の時に足からついてしまう事があるので体を思い切って投げ出すことを意識し手から先にボールにアプローチする事で少しずつ改善されてきました。低い軌道のシュートに対しても以前より踏み込み足の角度をうまく調整できるようになり、直線的にボールにチャレンジできるようになってきました。次のステップとして至近距離からのシュートに対して先に動いてしまう事があるので、最後までボールを見極めて対応する事が必要になります。我慢すること、シューターとの距離間でブロックなのか反応するのかを判断しなければなりません。アプローチの速さやタイミングの取り方、手の位置や重心など様々な要素が重要になりますがひとつずつクリアしていければと思います。フィールドに関してもまずはしっかり止めてあるボールを正確に蹴る。その反復を徹底して取り組んでいこうと思います。軌道も相手をイメージして頭越しに繋がるような弾道やサイドチェンジなら時間がかからないようになど精度と質にこだわって継続的に取り組んでいきたいと思ひます。



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が2回、U-15が1回でした。U-12は2月4日（月）にフィールドテスト、25日（月）にレッスン5（ダイビング）2回目を行いました。U-15は18日（月）にフィールドテストとレッスン13（ブレイクアウェイ）を行いました。U-12のフィールドテストは14名が計測しました。内容はスプリント（10m、20m、40m）、10mシャトル、バウンディングです。特に高い数値は無く、10mシャトルとバウンディングの数値は低く、体幹とパワー（ジャンプ力）の低さが原因だと感じました。25日（月）のダイビングは2度目で、ポイントだけ確認して、2人組で進めました。アングルプレーもスクール生にシュートを打たせ、ゴールを決めたらGK交代とし、そこで起こった現象を指導しました。また、この日はフルピッチを借り、少年用コートで8vs8 & 2 GKでゲームをしました。5分×7セットで、ゲームの中でのGKを観ることが出来ました。関わりのプレーは随分良くなりましたが、微妙なポジショニングや準備、連携といったところはエラーがあり失点になりました。U-15の18日（月）のフィールドテストは6名が計測し、内容はU-12と同様です。その後、ブレイクアウェイを行いました。前回のシュートブロックや、以前にやったフロントダイブのテクニックを使い分けて、スルーパスやドリブルに対してのプレーが出るシチュエーションのトレーニングをして、DFも入れて連携させ、最後にゲーム形式へと発展させました。前回同様に、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。常にスルーパスを狙える準備や予測を立てながら、テクニックの使い分け、DFとの連携を伝えました。まだまだ、準備が悪くエラーも出ましたが、積極的なプレーが多くあり、テクニックの使い分けも出ていました。U-12はラスト1回。U-15はラスト2回です。最後まで両コース共にやり切りたいと思ひます。



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>